

1Colecția ABC

Coordonator: Vasile George Dancu

Coperta: Liliana Bolboaca Foto: Gelu Mărginean

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MIHAI NEAMȚU monah

Învățăături ale călugărului Mihai Neamțu: ceaiuri de viață lungă:
cele 24 de cuvinte care nu trebuie rostite: calea spre fericire / Mihai
Neamțu.

— Cluj-Napoca: Dacia, 2001

112 p.; 14, 5 x 20.5 cm. – (ABC)

ISBN 973 – 35 – 1244 – 3

28

©Editura Dacia

Cluj-Napoca

www.editura Dacia.ro

Căsuța poștală 509; Piața 25 octombrie nr. 12

www.nultiarea.ro

Baia Mare, 4800, str. Victoriei nr. 146

tel. /fax: 062/21 89 23

Redactor și tehnoredactor: Vasi Ciubotariu Comanda nr. 4383

ÎNVĂȚĂTURI ALE CĂLUGĂRULUI MIHAI NEAMȚU

Ceaiuri de viață lungă

(revizuite și adăugite)

Cele 24 de cuvinte care nu trebuie rostite

Calea spre fericire

Texte culese și îngrijite de: Anton Horla Chețianu

EDITURA DACIA

Cluj-Napoca.

PREFAȚĂ

Călugărul Mihail Neamțu s-a născut în data de 12.10.1924 în
satul Prilog, județul Satu-Mare. El și-a dedicat întreaga viață credinței
creștine și a suferit prigoana comunistă, fiind izgonit de la Mănăstirea
Bixadului.

Din 1970 începe să meargă din sat în sat să vindece oamenii cu ajutorul tratamentelor cu ceai și îndemnându-i la rugăciune. În 1983, datorită tratamentelor care au dus la vindecări în sute de cazuri, au început să sosească la Prilog zeci și sute de oameni zilnic. Toți cei care au venit au fost primiți. Recompensa bănească a fost refuzată de fiecare dată de călugărul Mihai și de sora dânsului Anuca.

Orice boală poate fi vindecată, cu excepția bolilor aflate în ultimul stadiu. Tratamentul medical poate să continue, având și el efecte benefice. Călugărul Mihai a salvat mulți oameni de la operații chirurgicale, prin tratamente cu ceaiuri, dar nu le exclude în cazuri extreme.

Programul de primire a celor bolnavi era de la ora 9 dimineața până târziu în noapte, astfel încât zile întregi călugărul Mihai îi primea pe cei bolnavi, având doar două pauze de masă pe zi. L-am văzut de multe ori extenuat și cu toate acestea continua să primească bolnav după bolnav. Nu se plângea niciodată de nimic, ca și cum nu ar fi existat necazuri pentru dânsul.

Printre cei vindecați de dânsul au fost și mulți oameni angajați politic în slujba regimului comunist.

După 1989 și-a transformat una din încăperi în capelă, unde duminică dimineața se oficiază liturghii greco-catolice.

La 23 iunie 2000, cel pe care toți îl știau sub numele de Unchiul Mihai s-a stins din viață la Prilog.

La înmormântare au participat mii și mii de pelerini, oameni care l-au iubit, l-au ascultat și pe care i-a vindecat trupește și sufletește. Acești oameni i-au ridicat Unchiului Mihai o biserică chiar în grădina casei sale, sfințită în 1997. Este o biserică care încă din timpul vieții lui a devenit loc de pelerinaj pentru căutători de adevăr și dreptate. A fost înmormântat la mică distanță de zidurile bisericii, iar mormântul a fost îngrădit.

Pe bancă aflată la 3 – 4 metri de mormânt pelerinii se pot ruga. „Mă voi ruga împreună cu voi cei care veți veni la Mine să vă rugați la Dumnezeu”, spunea arhanghelul Mihail.

În modestia lui credea cu toată convingerea că orice om are în el o părticică de Dumnezeu.

I-am spus o dată: „Sunteți medicul celor săraci și ai celor care nu au speranță. Dacă un medic obișnuit, pe care știu că-l respectați, ar fi în locul Dumneavoastră, să consulte, n-ar rezista nici două zile la atâția bolnavi”.

El a râs liniștit și a spus: „Așa este!” Vorbea atât de puțin și atât de concret. Ochii lui erau foarte blânzi, dar uneori erau aprigi, când era nemulțumit de atitudinea lipsită de moralitate a unora.

Îi cunoștea atât de bine pe toți care veneau la dânsul.

Îl iubeam atât de mult, și când ajungeam în fața lui îmi spunea pe un ton blând, doar pentru mine, **într-o** propoziție scurtă sau două, ce nu am făcut bine. Știa că nu mă supăr și că voi încerca să-l ascult.

În decurs de atâția ani aproape un milion de oameni au trecut pe la Dânsul. El le-a răspuns la întrebări legate de boală, de tratamente, la întrebări legate de viața de zi cu zi.

Le știa pe toate, și cei care i-au urmat sfaturile au ajuns să se bucure de ceea ce le dă viața.

„Nu fiți triști, căci bucuria Domnului este Puterea voastră”, spunea Cel care este pentru mulți Arhanghelul Mihail.

Cu o simplă și umilă părere îmi exprim mirarea că Statul Român nu a luat măsuri de înființare a unui spital în care tratamentele Călugărului Mihai să fie aplicate.

CÂTEVA PRENOTĂRI IMPORTANTE

1. În cazul în care pacientul simte o stare de slăbiciune, de oboseală ceaiurile de băut se pot îndulci cu sirop cât mai natural: de afine, lămâie, brad, zmeură, mure. Aceste siropuri se pot folosi și în caz de diabet, dar să nu depășească totalul hidraților de carbon necesari zilnic.

2. Dacă apar dureri, se pune compresa 10 pe locul dureros și durerea va dispărea.

3. Compresa 10 pusă în jurul capului este un remediu pentru toate bolile, dă liniște și bucurie, sporește efectele rugăciunii și meditației.

4. Tratamentele de presopunctură sunt favorabile pentru bolnavi și pentru prevenirea bolilor. Trebuie avut grijă ca tălpile picioarelor să fie permanent calde.

5. În caz de întindere de ligament, atât timp cât locul accidentat este cald, se pune compresa 10 cu lapte fiert, țuică, sfeclă, iar când locul accidentat este călduț se pune și vin alb.

6. În locuințele cu igrasie se pune un sac de 12 kg de var nestins în apropierea petei de umezeală. Sacul trebuie să fie permeabil pentru apă și aer.

7. Pentru fiecare persoană există mâncăruri, plante, sucuri și miros de plante care sunt favorabile practicii spirituale.

8. Se recomandă ca lichidele să nu fie băute reci sau fierbinți, acest lucru este valabil și în cazul mâncărilor.

9. Periodic, se vor face analize sau controale medicale.

10. Alimentele favorabile unei persoane sunt alimente care au atât gust, cât și miros plăcut pentru acea persoană.

11. Mirosul plăcut relaxează, regenerează și creează o stare propice rugăciunii.

Împărtășania, luată conștient, conduce spre sănătate sufletească și trupească.

LISTE DE CEAIIURI

LISTA NR. 1

Se folosește în dereglări menstruale. Dacă se combină cu Lista 6 care se folosește în afecțiuni dermatologice, atunci crește efectul benefic în aceste afecțiuni.

1. *Coada șoricelului*; 2. *Măr pădureț* 3. *Mușetel*; 4. *Pătrunjel*; 5. *Păducel*; 6. *Trifoi roșu*;

7. *Nuc – frunza*; 8. *Stejar – frunza*.

Notă: Dacă apar dureri, fără nuc și stejar.

Modul de preparare și folosire: Se pun, din fiecare plantă, câte 3 linguri (o mână) într-un săculeț de pânză subțire, deasă, nedecolorabilă. Se fierb un minut în 2, 5 litri de apă. După 3 – 5 zile se schimbă plantele din săculeț, dar în fiecare zi se completează apa la 2, 5 litri și se fierb un minut.

Se fac 1 – 2 spălături cu un litru de ceai, cu irigatorul.

Pauză de 10 – 11 zile se ține din ziua când apare ciclul.

LISTA NR. 2T

Tratamentul cu 2T n-are nicio contraindicație. El poate fi folosit

și de persoanele sănătoase.

1. Alun – frunze; 2. Brusture – planta; 3. Cicoare – planta; 4. Coadă calului – planta; 5. Coadă șoricelului – planta; 6. Corn – frunze; 7. Măr pădureț – frunze, fruct; 8. Nuc – frunze; 9. Păducel – f/or/, fruct; 10. Porumbăruș – flori, fruct; 11. Stejar – frunze; 12. Tătăneasă – planta; 13. **Trifoi roșu** – flori;

14. Troscot – planta; 15. Urzică – planta.

Modul de preparare și folosire: Se iau 3 linguri din fiecare plantă și se pun într-un **săculeț** de pânză subțire, deasă, nedecolorabilă. Se fierb două minute în 4 litri de apă. Ceaiul se toarnă într-un cazan peste care se toarnă încă 8 litri de apă rece, astfel încât temperatura băii să fie între foarte caldă și caldă, dar nu fierbinte sau rece.

Se stă cu mâinile și picioarele în baia de ceaiuri timp de 20 – 25 de minute și se udă mâinile până la coate și picioarele până la genunchi.

Plantele din listă trebuie să fie puse în proporție de peste 50% (adică cel puțin 8 plante de pe listă).

În timpul băii se transpiră mult. Este preferabil să se facă seara înainte de culcare – produce somn profund.

În săculeț se pot pune plantele folosite la prepararea ceaiurilor de băut. Plantele din săculeț se pot folosi timp de 5 zile, după care se aruncă.

LISTA NR. 6

1. Alun – frunze; 2. Cicoare – planta; 3. Coadă șoricelului – planta; 4. Măr pădureț – frunze, fruct;

5. Mur – frunze; 6. Mușetel – flori; 7. Mesteacăn – frunze; 8. **Măceș** – fruct, frunze; 9. Mentă – planta;

10. Nuc – frunze; 11. Pătrunjel – frunze; 12. Păducel – flori, fruct; 13. Soc – **flori**, fruct;

14. Stejar – frunze; 15. Tei – **flori**; 16. Trifoi roșu – **flori**.

Modul de preparare și folosire: Se iau 3 linguri din fiecare plantă și se pun într-un săculeț de pânză subțire, deasă, nedecolorabilă. Se fierb două minute în 4 – 5 litri de apă. Se acoperă cu un capac în timpul fierberii. Numărul speciilor de plante folosite trebuie să fie în proporție de 50% din lista de ceai.

A. Se inspiră pe nas și se expiră pe gură, apoi invers, se inspiră pe gură și se expiră pe nas. În timpul inhalației se acoperă capul și ochii cu un prosop. Inhalația durează 6 – 10 minute.

B. Se ia o cană de ceai pentru gargară. Gargara se repetă timp de 5 – 8 minute. Se tratează afecțiuni ale gâtului și ale corzilor vocale.

C. Se fac bai de șezut **într-un** lighean timp de 10 – 15 minute. Nu se fac băi în ceai fierbinte sau rece.

Lista 6 poate fi folosită în afecțiunile căilor respiratorii, tratarea dinților și afecțiunilor cavității bucale prin gargară, în afecțiunile stomacului, hemoroizilor, și în dereglări menstruale. Se poate face tratament, după caz, o dată, de două ori sau de trei ori pe zi și, în paralel se bea ceaiul 12.

LISTA NR. 7

Contra căderii părului.

1. *Cimbrisor de câmp*; 2. *Coadă șoricelului*; 3. *Trifoi sălbatic (flori)*; 4. *Salcie galbenă*; 5. *Salcie roșie*; 6. *Sunătoare*; 7. *Porumbar*; 8. *Urzică vie*; 9. *Stejar (frunze)*; 10. **Măceș**; 11. *Alun (frunze)*; 12. *Păducel*; 13. *Mur*; 14. *Nuc*.

Se pune din fiecare plantă câte trei linguri și se face un amestec care se fierbe un minut în doi litri de apă.

În fiecare seară se fac băi la cap. Nu se șterge părul, ci se înfășoară capul cu un material din lână de culoare albă (o căciulă) și se ține până a doua zi dimineață.

Se bea trei zile ceaiul 3 și trei zile ceaiul 12.

LISTA NR. 8

Pentru creșterea părului.

— 100 ml din Lista 7 contra căderii părului

— 100 ml alcool rafinat

— 100 ml spirt medicinal

— 100 ml amoniac

— 100 ml lapte flert

Se amestecă toate împreună și se spală locul unde nu crește părul în fiecare seară 15 – 20 de minute.

Creșterea părului pe locul afectat este certă în cazul tratamentului corect.

LISTA NR. 3

1. Albăstrele; 2. latină; 3. Clcoare; 4. Ciuboțica cucului; 5. Cleș; 6. Crușin; 7. Dud; 8. Fasole;

9. Gălbenele; 10. Grâu; 11. Iarbă mare; 12. În 13. Mușețel; 14. Mesteacăn; 15. Nalbă; 16. Ovăz;

17. Păpădie; 18. Păr; 19. Pătlagină; 20. Pătrunjel; 21. Pir; 22. Lumânărică; 23. Plop; 24. Porumb;

25. Salcie; 26. Scai vânat; 27. Soc; 28. Traista ciobanului; 29. Trei frați pătați; 30. Troscotel;

31. Urzică moartă; 32. Vlșin; 33. Vâsc; 34. Volbură.

Modul de preparare și de folosire: Se pun la fiert 1, 5 – 2 litri de apă. Se ia o lingură rasă din fiecare plantă și se pun toate o dată în apa care fierbe. Se lasă aproximativ două minute la fiert, după care se stinge focul. După ce se răcește, se strecoară și se poate bea.

Se beau, din 30 în 30 de minute, câte 50 mililitri sau se bea o ceașcă de 250 de mililitri înainte și una după masa de dimineață, de prânz și de seară. Ceaiul nu se bea peste noapte. În timpul tratamentului nu se bea apă. Numărul speciilor de plante folosite trebuie să fie în proporție de peste 50% din lista de ceai.

Ceaiul 3 acționează în sensul vindecării, adică „taie boala”, activează organismul, și este eficient în constipația cronică. În niciun caz tratamentul cu Ceaiul 3 nu poate depăși 6 zile la rând, deoarece poate provoca diaree, hemoroizi etc.

LISTA NR. 3-0

1. Crușin; 2. Dud; 3. Mesteacăn; 4. Păpădie; 5. Pătlagină; 6. Pătrunjel.

Modul de preparare și folosire: vezi Lista nr. 3.

LISTA NR. 3 – 1

1. Ceai hepatic; 2. Cicoare; 3. Coada șoricelului; 4. Crușin; 5. Dud; 6. Fasole; 7. Lumânărică;

8. Mentă; 9. Mesteacăn; 10. Mușețel; 11. Nalbă; 12. Păpădie; 13. Pătlagină; 14. Pătrunjel;

15. Porumb – mătase; 16. Rostopască; 17. Scal vânat; 18. Sunătoare; 19. Turiță mare;

20. Urzică moartă.

Modul de preparare și folosire: vezi Lista nr. 3.

LISTA NR. 3 – 2

1. Albăstrele; 2. Ceal diuretic; 3. Clreș; 4. Coada calului; 5. Coada șoricelului; 6. Mesteacăn;

7. Mur; 8. Osul iepurelui; 9. Pătrunjel; 10. Porumb – mătase; 11. Porumbar; 12. Salcie; 13. Troscotel;

14. Vișin.

Modul de preparare și folosire: vezi Lista nr. 3.

LISTA NR. 3 – 3

1. Ceai antiastmatic; 2. Ceal antibronșitic; 3. Ceai aromat; 4. Ceai pectoral; 5. Alun;

6. Clmbrișor; 7. Ovăz; 8. Păr; 9. Soc; 10. Tei; 11. Zmeur.

Modul de preparare și folosire: vezi Lista nr. 3. În caz de tratament se bea:

Ziua 1 – 3-0

Ziua 2 – ceai 12

Ziua 3 – 3 – 1

Ziua 4 – ceai 12

Ziua 5 – 3 – 2

Ziua 6 – ceai 12

Ziua 7 – 3 – 3

Ziua 8 – ceai 12

Ziua 9 – 3-0

Ziua 10 – ceai 12

Ziua 11 – 3 – 1

Ziua 12 – ceai 12

ș.a.m.d.

Acest tratament se folosește în bolile la care nu se aplică tratamente de tip „șoc”.

LISTA NR. 4

1. Afin; 2. Busuioc; 3. Chimion; 4. Sunătoare; 5. Talpa găștei; 6. Trandafir; 7. Trifoi; 8. Urzică vie;

9. Ceai gastric; 10. Coada șoricelului; 11. Dud; 12. Gutui; 13. Gălbenele; 14. Nalbă a; 15. Păpădie;

16. Pătlagină; 17. Pir; 18. Scai vânăț; 19. Traista ciobanului; 20.

Turiță mare; 21. Țintaură; 22. Ceai laxativ.

23. Ceai antihemoroidal; 24. Volbură; 25. Ceai aromat; 26. Corn; 27. Grâu; 28. Iarbă mare; 29. Măceș; 30. Păducel; 31. Urzică moartă; 32. Fasole; 33. Mesteacăn; 34. Răchitan; 35. Vâsc.

Modul de preparare și folosire: vezi Lista nr. 3.

LISTA NR. 4-0

1. Afîn; 2. Busuioc; 3. Chimion; 4. Sunătoare; 5. Talpa găștei; 6. Trandafir; 7. Trifoi; 8. Urzică vie.

Modul de preparare și folosire: vezi Lista nr. 3.

LISTA NR. 4 – 1

1. Ceai gastric; 2. Busuioc; 3. Chimion; 4. Coadă șoricelului; 5. Dud; 6. Gutui; 7. Gălbenele;

8. Nalbă; 9. Păpădie; 10. Pătlagină; 11. Pir; 12. Scai vânat; 13. Sunătoare; 14. Traista ciobanului; 15. Turița mare; 16. Țintaură; 17. Ceai laxativ; 18. Ceai antihemoroidal; 19. Trifoi; 20. Volbură.

Modul de preparare și folosire: vezi Lista nr. 3

LISTA NR. 4 – 2

1. Ceai aromat; 2. Chimion; 3. Corn; 4. Grâu; 5. Iarbă mare; 6. Măceș; 7. Păducel; 8. Urzică vie; 9. Urzică moartă; 10. Dud; 11. Fasole; 12. Mesteacăn; 13. Răchitan; 14. Vâsc; 15. Volbură.

Modul de preparare și folosire: vezi Lista nr. 3.

Lista 4 este folosită contra diareei. Oprește diareea în timp scurt (scaunul foarte moale). Constipația sau scaunul foarte tare nu sunt normale. Cei constipați îndelungat până la 12 ani, au predispoziție spre epilepsie.

LISTA NR. 12

Este anabolizant foarte puternic, care dă putere și o stare de liniște. Numai cu liniște sufletească ne putem bucura de viață și de ceea ce ne înconjoară. Procesul de îmbătrânire este mult încetinit. Se poate ca cel care aplică permanent Lista 12 să ajungă la vârsta de 80 de ani și aparent să arate a fi de 50 – 55 de ani. Lista 12 poate fi utilizată atât de bolnavi, cât și de cei sănătoși. Ceaiurile pot fi băute 21 – 22 zile pe lună cu pauză de 9 – 10 zile. Gustul e bun, iar în caz de îndulcire, aceasta se face cu miere.

1. latină; 2. Ciuboțica cucului; 3. Coadă calului; 4. Coadă

șoricelului; 5. Cimbrișor; 6. Cireș; 7. Crușin; 8. Dud; 9. Levanțică; 10. Măceș; 11. Mentă; 12. Mesteacăn; 13. Mușețel; 14. Păducel; 15. Păpădie; 16. Pătlagină;

17. Pătrunjel; 18. Plr; 19. Porumb; 20. Tei; 21. Traista ciobanului; 22. Trifoi; 23. Troscotel; 24. Urzică moartă; 25. Vișin; 26. Vâsc; 27. Volbură; 28. Ceai aromat

Modul de preparare și folosire: vezi Lista nr. 3.

LISTA NR. 5

În caz de hemoragie.

Acest tratament durează maximum 4 ore. Dacă după 4 ore hemoragia nu s-a oprit, este necesară intervenția medicului.

1. Cafea naturală prăjită – o lingură; 2. Chimion semințe – o lingură; 3. Scorțișoară – o lingură;

4. Cuișoare – 1/6 lingură; 5. Sare dură – trei linguri; 6. Zahăr pudră – o lingură.

Este obligatorie lista completă. Se macină toate, cu excepția sării, care rămâne dură, nemăcinată. Se ia la fiecare oră câte o linguriță, după care se beau 100 – 200 ml lapte fiert și răcit. Sarea nemăcinată se adaugă numai înainte de folosire.

LISTA NR. 9

Când tratamentul cuprinde și alte ceaiuri de băut decât cel din Lista 12, este bine să se înceapă cu cel din Lista 9.

1. O lingură cu sare amară; 2.6 tablete de piramidon pentru adulți (în cazuri de intoleranță se poate înlocui cu paracetamol sau aminofenazon); 3.6 tablete bicarbonat de sodiu; 4.4 tablete codenal

Pentru acest tratament este obligatorie lista completă.

Se macină tabletele, se fac praf și se amestecă. Se ia o linguriță din prafurile respective dimineata, cu o jumătate de oră înainte de masă și, de asemenea, după masa de seară, la aproximativ o jumătate de oră, cu 100 – 200 ml lapte fiert și răcit. După ce se termina A doza preparată, se face o pauză de două luni.

Persoanele care au probleme cu stomacul este bine să se folosească și de aceasta, pe lângă tratamentul pe care îl fac.

Lista 9 e benefică pentru cei care fac trei zile tratament cu ceaiul din Lista nr. 3 și trei zile tratament cu ceaiul din Lista 12. Se ia o

lingură din Lista 9 pe stomacul gol cu 15 – 20 de minute înainte de a începe tratamentele cu ceaiuri. Această lingură cu prafuri se bea cu ½ pahar de lapte sau de ceai din Lista nr. 12 sau nr. 3, din ceaiul care se va bea în ziua respectivă.

Seara, la încheierea tratamentului pe ziua respectivă se procedează în același fel ca și dimineața, dar cu 15 – 20 de minute după ultimul pahar de ceai băut.

Este de preferat ca Lista 9 să fie făcută la începutul tratamentului cu ceaiuri pe o perioadă de 4 – 5 zile.

LISTA NR. 10

Pentru fiecare compresă se folosesc 4 bucăți de pânză albă subțire și deasă, îmbibate în:

1. *Lapte fiert*; 2. *Țuică de prune de 50 – 55 de grade*; 3. *Vin alb-cristalin*; 4. *Vin roșu*.

Peste ele se aplică un strat subțire de frunză de sfeclă de zahăr sau o felie subțire de sfeclă tăiată în lung. În loc de sfeclă de zahăr se mai pot pune frunze de potbal sau brusture.

Prima compresă, cea cu lapte trebuie să fie pusă pe piele, a doua peste prima, se pune cea cu țuică, apoi a treia, cea cu vin alb, și, în fine, cea de-a patra, compresă cu vin roșu. Pânzele nu trebuie să fie mai late de 15 cm sau decât necesită locul dureros. Compresile vor fi așezate pe locurile precizate și lăsate 6 – 8 ore, de preferință noaptea. Se leagă toate compresele și se acoperă cu o fașă groasă, pentru a nu transmite mirosul în așternut sau la pijama. În cazul Listei 10 aplicate pe gât, pe față, pe frunte sau pe ochi, se acoperă capul cu o căciulă.

După luarea compreselor, locul de aplicare se masează cu o soluție de:

1. Spirt medicinal ½ parte;

2. Parfumuri din flora spontană ½ parte din:

1. *Levănțică*; 2. *Lăcrămioară*; 3. *Narcisă*; 4. *Trandafir*; 5. *Vioarele*.

Parfumurile se amestecă în părți egale. Lista 10 este folosită pentru îndepărtarea durerilor.

Cardiacii pun compresa cu Lista 10 de jur-împrejurul pieptului, pe inimă. Bolnavii renali, de jur-împrejur pe rinichi. Cei cu dureri de cap sau de ochi, de jur-împrejurul frunții sau pe ochi.

Lista 10 pusă de jur-împrejurul capului și pe ochi produce încet-încet o minte vivace, alertă, care recepționează în mod pozitiv orice stimul venit din afară. Toate legăturile psihosomatice se găsesc în creierul nostru, și astfel se explică beneficiul pe care compresa 10 îl are pentru sistemul nostru psihoenergetic.

În caz de răceală, Lista 10 nu se aplică decât parțial, pe mâini sau pe picioare.

LISTA NR. 11

Fumuri pentru descompunerea pietrelor de la ficat; rinichi și fiere.

1. Rășină de brad; 2. Clei de cals; 3. Clei de cireș; 4. Clei de piersici; 5. Clcă de vișin; 6. Clei de prun.

Modul de preparare și folosire: Se ia din fiecare o bucățică de mărimea bobului de grâu sau de porumb. Se pun pe o plită încinsă sau pe jar. Se pune o pâlnie de metal peste conținut, cu țeava în sus. Se trage o gură de fum plină și se înghite în stomac. După aceasta se tușește de patru ori la rând. Se iau patru guri de fum înainte de mâncare cu o oră, dimineața. La o jumătate de oră după fum se ia o linguriță de ulei de măsline, după care se iau 100 ml de bere proaspătă, iar după aceasta 100 ml de apă cât mai sulfuroasă (apa minerală care conține sulf). După o jumătate de oră se poate mânca.

Aceasta listă se dădea numai la indicațiile călugărului Mihail

LISTA NR. 13

În asociere cu alte ceaiuri, este recomandată pentru stomac și plămâni.

1.1 kg spirt medicinal; 2.24 aspirine; 3.6 piramidoane adulți; 4.6 tablete bicarbonat; 5.4 tablete codenal; 6.2 lămâi proaspete.

Modul de preparare și folosire: Se macină toate la un loc, se pun în spirt, se face un amestec. Se inhalează din sticlă, dar mai aproape de 15 cm de nas și cu ochii închiși. Se face din 8 în 8 ore, câte 7 – 10 minute, o inhalație. Se inspiră pe nas și se expiră pe gură, apoi se inspiră pe gură și se expiră pe nas, alternativ, de mai multe ori.

Nu se bea!

Aceasta lista se dădea numai la indicațiile călugărului Mihail

LISTA NR. 15

Contra cancerului.

Se alege un trunchi de mesteacăn care să aibă scoarța sănătoasă. Se taie trunchiul de la 5 – 10 cm deasupra solului. Trunchiul trebuie să aibă lungimea de 2 m. La înălțimea pe care o are bolnavul, trunchiul trebuie să aibă circumferința egală cu circumferința capului bolnavului. Pentru transport și pentru a fi utilizat mai ușor, trunchiul se poate tăia în două jumătăți egale, dar la tratament se începe cu partea superioară, mai subțire. Pentru a se păstra bine pe durata tratamentului, partea inferioară a trunchiului sau părțile inferioare ale celor două jumătăți se pun în apă, dar în cazul celor două jumătăți, la jumătatea inferioară, care nu este încă folosită, i se acoperă capătul care iese afară din apă, cu o cârpă umedă. Tratamentul trebuie să înceapă la cel mult două zile de la tăierea trunchiului.

La trunchiul de mesteacăn se începe descojirea de la partea superioară mai subțire, spre partea inferioară mai groasă. Descojirea se face inelar pe trunchiuri, în formă de dreptunghiuri cu lățimea cât lățimea palmei bolnavului și cu lungimea cât lungimea palmei bolnavului. După ce se epuizează scoarța de pe un inel cu lățimea cât lățimea palmei bolnavului se trece mai departe la următorul inel. Se iau bucățile de coajă și se mărunțesc. Coaja se ia de pe trunchi numai înainte de a se pune la fiert.

Se pun la fiert 3 litri de apă. Se pun 7 linguri de grâu în apă care fierbe și se fierb încet până ce grâul devine comestibil, adică plesnește. Se adaugă coaja de mesteacăn mărunțită și se mai fierbe încă două minute împreună cu grâul.

În cazul când exista răni externe, se ia separat într-o cană ceai, pentru a se tampona locurile cu răni. Când nu există răni externe ceaiul se bea integral. Tratamentul durează până ce se termină scoarța de pe trunchi.

În caz de constipație se adaugă plantele Listei 3 și se fierb împreună cu cojile și grâul. În caz de diaree se adaugă plantele Listei 4 și se fierb împreună cu cojile și grâul. În cazul când urina este tulbure se adaugă plantele Listei 12 și se fierb împreună cu cojile și grâul.

La indicațiile călugărului Mihai, la tratament se adaugă și un trunchi de răchită care se alege și se pregătește ca și trunchiul de

mesteacăn, cu mențiunea ca grosimea trunchiului nu trebuie să fie mai mică decât grosimea genunchilor bolnavului și nici mai groasă decât grosimea taliei bolnavului. Este recomandat să fie cât mai asemănător cu trunchiul de mesteacăn. La trunchiul de răchită descojirea se începe de la partea inferioară spre partea superioară. Coaja de rachită se adaugă la coaja de mesteacăn și se fierbe împreună cu grâul.

LISTA NR. 16

Pentru cicatrizarea rănilor.

Se ia un litru de lapte în două vase emailate. Se fierbe laptele dintr-un vas până când pielița de lapte crește 1 – 2 cm.

ATENȚIE! Să nu crape pielița! După ce se răcește se toarnă în celălalt vas curat. Se fierbe din nou la fel și se repetă manevra până când laptele este fiert de 5 ori. Vasele trebuie să fie spălate și curățate. Se curăță un cartof roșu, cu pielița groasă și se taie cât se poate de mărunț cu un cuțit cromat sau de lemn de stejar uscat. Se introduce în lapte când fierbe a 5-a oară și se amestecă până se face pastă. Se pune pe orice fel de rană, un cm grosime și se leagă cu un tifon alb, sterilizat. Se păstrează legătura două zile și două nopți după care se spală cu apă oxigenată. Se repetă până la vindecare.

LISTA NR. 17

Pentru anemie.

Se ia în fiecare zi la fiecare masă un ou proaspăt cu coajă cât mai roșiatică și o bucată de salam de Sibiu sau carne de vânat de mărimea unui ou. După aceea se bea un pahar de vin de butuc din dealurile de amiază, din vița Nova și Izabel, măcar la o masă pe zi. Tratamentul durează timp de 100 de zile.

În cazuri de anemie mai ușoară se recomandă să se bea un pahar de vin roșu pe zi, de preferat înainte de culcare.

LISTA NR. 18

Pentru prostată.

Ceaiul de băut Lista nr. 12 se bea timp de 20 de zile fără întrerupere, în care timp, un fier magnetizat, încălzit și învelit într-o cârpă cu vin (încălzit de 2 – 3 ori pe noapte) se pune pe bășică. De câte ori se încălzește fierul se schimbă poziția de culcare pe cele 2 – 3 părți ale corpului. În timpul celor 20 de zile de tratament nu se bea apă, ci

numai ceaiul Listei nr. 12.

LISTA NR. 19

1. *Anason*; 2. *Busuioc*; 3. *Chimlon*; 4. *Cimbrișor de câmp*; 5. *Cimbrișor de grădină*; 6. *Coadă șoricelului*; 7. *Coriandru*; 8. *Fenicul*; 9. *lasomie – flori*; 10. *Lăcrămioare*; 11. *Levăntică*; 12. *Mentă*;

13 – *Muguri de brad*; 14. *Mușețel*; 15. *Narcise*; 16. *Păducel – flori*; 17. *Salcâm – flori*; 18. *Scorțișoară*;

19. *Soc*; 20. *Tel – flori*; 21. *Trandafir (alb, roșu, mărunț, mare)*; 22. *Trei frați pătați*; 23. *Trifoi – flori (roșu, alb; cel alb cules din locuri sălbatice, neplăntat de om)*; 24. *Turiță mare*; 25. *Viorele*.

Acest ceai de flori aromatate (petale și pistil – 1, 5 litri pe zi, timp de 20 de zile pe lună) are efect puternic de regenerare a întregului organism. Se recomandă celor care sunt sănătoși sau aproape sănătoși.

Listele 12 și 19 au efecte care pot fi observate în decurs de 2 – 4 luni de către orice persoană din anturaj.

TRATAMENTE

Recomandări:

1. În general, unde nu sunt specificații, persoanele bolnave trebuie să bea alternativ 3 zile ceaiul nr. 3 și 3 zile ceaiul nr. 12 și se pune compresa nr. 10 pe locurile dureroase, în caz de diaree se bea ceaiul nr. 4.

2. Ceaiul nr. 12 trebuie băut și de persoanele sănătoase pentru menținerea sănătății.

3. A se ține seama de durata tratamentului, care este diferit la bărbați față de femei. Vezi la sfârșit durata tratamentului.

4. Pentru mai multe clarificări în ce privește un anume tratament sunați la tel. 064/134657 sau 0745/894521, luni și vineri între orele 20 – 21.

CEAI CONTRA REUMATISMULUI

1. *Gălbenele*; 2. *Mesteacăn*; 3. *Carpen*; 4. *Cimbrișor*; 5. *Coadă șoricelului*; 6. *Coadă calului*; 7. *Cireș*; 8. *Dud*; 9. *Măr pădureț*; 10. *Mur*; 11. *Mentă*.

Modul de preparare și folosire: Se pune la fiert un litru de apă. Se ia o lingură rasă din fiecare plantă și se pun toate deodată în apă care fierbe. Se lasă aproximativ două minute la fiert, după care se

stinge focul. După ce se răcește, se strecoară și se poate bea.

Ceaiul nu se bea peste noapte. În timpul tratamentului nu se bea apă. Numărul speciilor de plante folosite trebuie să fie în proporție de peste 50% din lista de ceai.

PENTRU LIPSĂ DE CALCIU

Se ia coajă a de ou. Se rade pe ea coajă de lămâie. Se stoarce și lămâie până de dizolvă tot calciul din coaja de ou. Apoi se ia o lingură cu miere pe zi.

CEAI ÎN CAZ DE PUROI CU FEBRĂ

Se face ceaiul 3 și compresa 10 pusă cu mult mai jos față de locul cu puroi (gât, brâu).

CEAI CONTRA TEMPERATURII ȘI A RĂCELII

Se face lista 12 (pentru temperatură; comprese cu țuică pe frunte și în jurul gâtului – scade repede temperatura). În caz că nu scade temperatura, se va pune compresa 10 în jurul capului.

CEAI CONTRA PUROIULUI LA DINȚI

Se face lista nr. 6 (gargară).

CEAI PENTRU BOLI DE INIMĂ ȘI PARALIZII

În caz de constipație se ia ceaiul 3 până când scaunul devine mai moale, după care se continuă cu lista 12. La scaun normal și moale, lista 12. (Aceasta listă este valabilă ca o listă de subzistență și pentru persoanele afectate de alte boli organice.)

CEAI PENTRU CĂILE RESPIRATORII

Se fac inhalații cu ceaiul 6, iar ceaiul 12 se bea.

CEAI PENTRU BOLI DE PIELE

Se bea ceaiul 12, iar ceaiul 6 se tamponează de 15 – 16 ori pe locul bolnav, de 2 – 3 ori pe zi.

PENTRU TENSIUNE MARE

Se iau 6 boabe de fasole, se macină și se amestecă cu apă. Se formează un fel de pastă. Se bea o linguriță la fiecare 4 ore. Reglează tensiunea mare.

CEAI CONTRA DURERILOR ASCUȚITE

Se bea ceaiul 12 și se pune compresa 10 pe locurile dureroase. Se adaugă, eventual, un magnet peste compresa la locul dureros.

PENTRU DEFICIENȚE DE VEDERE

În caz de durere, compresa 10. Se bea ceaiul 12.

Să se privească în apă curgătoare la răsărit și la asfințit lumina soarelui. Când nu există apă curgătoare, se poate privi și **într-un lac sau într-un lighean**. Razele soarelui cad în apă și din apă se reflectă în ochi. Se face și dacă sunt nori.

ÎN CAZ DE DIAREE

Se bea ceaiul 4.

ÎN CAZ DE CONSTIPAȚIE

Se face ceaiul 3.

CEAI PENTRU TEMĂTORI, PENTRU CEI CARE N-AU ÎNCREDERE, N-AU CURAJ SUNT NELINIȘTIȚI

1. *Trifoi roșu*; 2. *Știr de apă*; 3. *Osul iepurelui*.

Se pun la fiert 400 – 500 ml de apă. Se ia din fiecare plantă câte o jumătate de lingură și se pune în apa care fierbe. Se fierb două minute. Se masează, de la umăr, prin spatele urechii, pe deasupra urechii, pe frunte și pe deasupra ochilor. Se începe o dată din stânga și apoi din dreapta.

CEAI PENTRU MEMORIE

1. *Soc*; 2. *Mușețel*; 3. *Pătrunjel*; 4. *Cimbrisor*; 5. *Albăstrele*; 6. *Narcise – flori*;

Se pune la fiert un litru de apă. Se ia o lingură rasă din fiecare plantă și se pun toate deodată în apă care fierbe. Se lasă aproximativ două minute la fiert, după care se stinge focul. Ceaiul se bagă în spirt sanitar și se face frecție. Cantitatea de ceai este de 700 ml, și cea de spirt sanitar tot de 700 ml. Nu se bea. Frecția se face circular în partea de jos, sub buric, și la organele sexuale.

CEAI PENTRU CONCENTRARE (BUCURIE)

1. *Mesteacăn*; 2. *Stejar*; 3. *Dud*; 4. *Cimbrisor*; 5. *Alun*; 6. *Măr pădureț*; 7. *Corn*; 8. *Gutui*;

9. **Măceș**.

Se pune la fiert un litru de apă. Se ia o lingură rasă din fiecare plantă și se pun toate deodată în apă care fierbe. Se lasă aproximativ două minute la fiert, după care se stinge focul.

Se beau 700 – 1.000 ml și se poate face baie la picioare cu ceai cald din aceleași plante.

CEAI PENTRU INHIBAȚI

Ceaiul 12 (poate fi îndulcit cu sirop natural de lămâie sau turiță mare). Se beau, pe stomacul gol, 700 – 1.000 ml pe zi.

PENTRU DURERI DE DINȚI ȘI GINGII

Ceaiul 6 – gargară după fiecare masă.

CEAI PENTRU STĂPÂNIRE DE SINE (PENTRU OAMENI SLABI ȘI FĂRĂ PUTERE, LIPSITI DE INIȚIATIVE)

1. Păducel; 2. Măceș; 3. Chimion; 4. Trifoi roșu; 5. Gutui; 6. Alun; 7. Corn; 8. Stejar; 9. Paltin; 10. Urzică vie; 11. Urzică moartă; 12. Talpa găștei; 13. Sunătoare; 14. Scai vânat

Se pune la fiert un litru de apă. Se ia o lingură rasă din fiecare plantă și se pun toate deodată în apă care fierbe. Se lasă aproximativ două minute la fiert, după care se stinge focul. Se beau 700 – 1.000 ml pe zi.

CEAI CONTRA CANCERULUI

Vezi lista 15.

PENTRU CICATRIZAREA RĂNILOR

Vezi lista 16.

PENTRU ANEMIE

Vezi lista 17. Cei cu anemie să bea seara un pahar de vin roșu.

PENTRU BOLI DE PROSTATA

Vezi lista 18.

CEAIURI PENTRU CEI CARE AU PROBLEME DE CANAL URINAR. BLOCAJ URINAR.

Ceai cu carpen, mestecăn, vase și scai vânat, în cantitate foarte mare, deci concentrat. Ceaiul va fi îndulcit cu sirop dulce natural sau cu miere de albine.

PENTRU AMELIORAREA OASELOR COLOANEI VERTEBRALE

Spumă de lapte fiert cu coada șoricelului, mușetel și pătrunjel. Se poate pune compresa 10 pe locurile dureroase. Se fierbe spuma împreună cu plantele, în apă.

PENTRU INSOMNIE

Ceai gastric și ceai laxativ. Se beau două cești la masa de seară.

CEAI PENTRU CEI CU NERVII SLĂBIȚI (NERVOȘI) ȘI SLABI ÎN GREUTATE

1. *Ceai aromat*; 2. *Cimbrișor*; 3. *Busuioc*; 4. *Mentă*; 5. *Mesteacăn*;
6. **Măceș**.

Se pune la fiert un litru de apă. Se ia o lingură rasă din fiecare plantă și se pun toate deodată în apă care fierbe. Se lasă aproximativ două minute la fiert, după care se stinge focul. Se beau 700 – 1.000 ml pe zi.

CEAI PENTRU ÎNGRĂȘARE

1. *Ceai aromat*; 2. *Cimbrișor*; 3. *Busuioc*; 4. *Mentă*; 5. *Mesteacăn*; 6. **Măceș**.

Se pune la fiert un litru de apă. Se ia o lingură rasă din fiecare plantă și se pun toate deodată în apă care fierbe. Se lasă aproximativ două minute la fiert, după care se stinge focul. Se beau 700 – 1.000 ml pe zi.

CEAI PENTRU SLĂBIRE

1. *Ceai hepatic*; 2. *Nuc – frunze* (*orice ceai cu gust amar*); 3. *Talpa gâștei*; 4. *Păpădie*.

În funcție de concentrarea ceaiului se slăbește mai încet sau mai rapid. Se bea o ceașcă de ceai înainte de fiecare masă.

PENTRU TORTICOLIS

Se face lista 12 și se aplică lista 10 pe locurile dureroase.

PENTRU HIPERTIROIDIENI

Se face lista 12 + inhalatii și gargară cu ceaiul 6, plus compresa 10 împrejurul gâtului și pe frunte, în jurul capului.

PENTRU UNGHII ÎNCARNATE

Se face ceaiul 12 și se tamponează cu ceaiul 6 pe unghii de trei ori pe zi.

PENTRU DIABET

Se face o zi ceaiul 3 și o zi ceaiul 12 + baia 2T. Se pune lista 10 în caz că apar dureri, și acestea vor dispărea în decursul câtorva zile.

PENTRU CEI CARE VOR SĂ SE LASE DE FUMAT ȘI DE BĂUT

Se bea o ceașcă din ceaiul 3 înainte de culcare. Se doarme pe burta cel puțin 30 de minute. Dimineța se bea o altă ceașcă din ceaiul 3, înainte de masă.

PENTRU ÎNTĂRIREA DINȚILOR ȘI PREVENIREA CARIILOR

Se face gargară cu ceaiul 6 după fiecare masă.

PENTRU HEMOROIZI

Se face ceaiul 12 + două băi de șezut cu ceaiul 6, una dimineața și una seara.

PENTRU SINUZITĂ

Se face ceaiul 12 + inhalatii și gargara cu ceaiul 6, de două ori pe zi.

PENTRU BOLNAVI DE INIMĂ

Se bea o zi ceaiul 3-0, o zi ceaiul 12, o zi ceaiul 3 – 1, o zi ceaiul 12, o zi ceaiul 3 – 2, o zi ceaiul 12, o zi ceaiul 3 – 3, o zi ceaiul 12 și se reia de la ceaiul 3-0 (tratament de menținere, nu de vindecare).

CEAI CONTRA TUSEI CONVULSIVE

1. *Crenguță de păr*; 2. *Ovăz*; 3. *Soc*; 4. *Frunze de alun*; 5. *Urzică moartă*; 6. *Scai vânat*.

Se pune la fiert un litru de apă. Se ia o lingură rasă din fiecare plantă și se pun toate deodată în apa care fierbe. Se lasă aproximativ două minute la fiert, după care se stinge focul. Se beau 700 – 1.000 ml pe zi, o ceașcă înainte de fiecare masă.

Mirosurile aromatice sunt benefice.

Este bine să se folosească parfumuri naturale, esențe și uleiuri volatile naturale.

Pentru cei sentimentali, firi liniștite, cu simțul frumosului, sunt benefice mai ales parfumurile fine (lăcrămioare, vioarele, etc.).

La cei care sunt firi aprinse, parfumurile trebuie să fie pătrunzătoare.

La cei care sunt firi mai puțin sentimentale, de o anumită duritate în comportare, mirosurile benefice sunt cele tari (busuioc, iasomie).

Este bine ca inhalarea să se facă din când în când, pe perioade scurte.

Durata tratamentului

Tratamentul pentru bărbați durează 40 de zile pe anotimp, astfel:

1 septembrie – 10 octombrie

1 decembrie – 10 ianuarie

1 martie – 10 aprilie 1 iunie – 10 iulie

Când este doar ceai de băut, se bea 40 de zile și 10 se face pauză, timp de un an de zile.

Tratamentul pentru femei durează 20 de zile pe lună, 10 zile pauză pe timpul ciclului, timp de un an de zile.

Informații la ASOCIAȚIA UNCHIULUI MIHAI DIN PRILOG A.H.C.
Tel. 064/134657, sau 0745/894521 – sunt și **vineri** între orele 20 – 21.

LISTE SPECIALE CU CEAIURI DE BĂUT

Ceaiurile speciale sunt pentru boli specifice și în aceste cazuri nu se vor mai bea ceaiurile din listele 3 și 12. Tratamente de mesteacăn și carpen sunt eficiente pentru orice om – bolnav sau sănătos.

CEAI PENTRU BOLI DE INIMĂ

1. Păducel; 2. Troscotel; 3. Trifoi cu flori roșii; 4. Trifoi cu foi albe; 5. Măcriș domnesc (de casă);

6. Măcriș iepuresc (de pădure); 7. Spini din coroana lui Iisus (Herba Sancta); 8. Nalbă mare; 9. Nalbă mică; 10. Nalbă de pădure; 11. Cimbrișor de câmp; 12. Cicoare; 13. Ceai pectoral; 14. Mentă; 15. Mușetel;

16. Talpa găștei; 17. Mesteacăn.

CEAI PENTRU BOLI DE PLĂMÂNI

1. Ceai pectoral, ceai antiastmatic, ceai antibronșitic, ceai antihemoroidal, ceai aromat 2. Mușetel

3. Fenicul 4. Salvie; 5. **Măceș**; 6. Arnica. 7. Chimion; 8. Anason; 9. Ovăz; 10. Soc; 11. Păr de **livadă**; 12. Alun; 13. Scai vânat; 14. Urzică moartă; 15. Urzica vie; 16. Măr pădureț; 17. Păr pădureț;

18. Păducel; 19. Podbal; 20. Carpen; 21. Tătăneasă; 22. Mesteacăn; 23. Nalbă mare; 24. Nalbă mică; 25. Nalbă de pădure; 26. Frunze și teci de fasole; 27. Mentă creată; 28. Ologea; 29. Coada calului; 30. Coada racului.

În cazuri speciale se mai adaugă și ceai gastric, ceai hepatic, ceai diuretic, ceai laxativ.

CEAI PENTRU BOLI PSIHICE

1. Lăcrămioare; 2. Flori de tei; 3. Flori de soc; 4. Cimbrișor de câmp; 5. Cimbru de grădină; 6. Chimion;

7. Anason; 8. Fenicul; 9. Trifoi roșu; 10. Trifoi alb; 11. Trandafir

roșu (flori mărunte); 12. Trandafir alb (flori mărunte); 13. Sânziene galbene; 14. Sânziene albe; 15. Salcâm (flori și frunze); 16. Dud;

17. Pătlagină; 18. Păpădie; 19. Troscotel; 20. Pir cu rădăcină; 21. Păducel; 22. Cireș; 23. Vișin; 24. Scai vânăt; 25. Sunătoare; 26. Cicoare; 27. Gălbenele; 28. Traista ciobanului; 29. Rug de mure; 30. Ologea;

31. Talpa găștei; 32. Paltin; 33. Mesteacăn; 34. Carpen; 35. Fag; 36. Stejar; 37. Urzică vie; 38. Urzică moartă; 39. Osul iepurelui; 40. Măr gutui – frunze și fructe; 41. Vâsc de măr; 42. Nuc – frunze;

43. Levănțică; 44. Rozmarin; 45. Salvie; 46. Frasin; 47. Ciuboțica cucului; 48. Brad; 49. Grâu boabe; 50. Tei – flori și coajă; 51. Ovăz; 52. Orz; 53. Secară; 54. Măceș; 55. Mentă; 56. Ventrilică; 57. Coada calului; 58. Coada racului; 59. Corn – frunze; 60. știr de apă; 61. Rostopască; 62. Castan comestibil.

P.S. În fiecare an, în luna martie, să se bea sevă de mestecăn și de carpen.

BOLI DE PIELE (DE BĂUT)

1. Mesteacăn; 2. Cicoare (se triplează cantitatea); 3. Sunătoare; 4. Cașul popii; 5. Pătrunjel de casă; 6. Pătrunjel de câmp; 7. Turiță mare; 8. Traista ciobanului; 9. Flori de tei alb; 10. Dud; 11. Chimion; 12. Anason; 13. Fenicul; 14. Busuioc; 15. Priboi; 16. Bărdinoc; 17. Urzică moartă cu flori albe;

18. Păpădie – frunze, flori și rădăcini; 19. Pătlagină; 20. Gălbenele (se triplează cantitatea).

CEAI PENTRU TEN FRUMOS (DE BĂUT)

1. Scai vânăt; 2. Rug de mure; 3. Cimbrișor de câmp; 4. Soc – flori; 5. Tei alb – flori; 6. Urzică moartă; 7. Iasomie; 8. Măr pădureț; 9. Păr pădureț; 10. Cașul popii; 11. Căline; 12. Trandafir alb – flori;

13. Trandafir roșu – flori; 14. Urzică vie; 15. Vâsc de măr; 16. Carpen; 17. Mesteacăn; 18. Măceș;

19. Păducel; 20. Păpădie; 21. Ologea; 22. Pir cu rădăcină.

P.S. În fiecare an, în luna martie, să se bea sevă de mestecăn și de carpen.

CEAI PENTRU DEZECHILIBRU HORMONAL

1. Coada șoricelului cu flori; 2. Coada calului; 3. Coada racului; 4. Mărul lupului; 5. Urzică moartă; 6. Urzică vie; 7. Lăcrămioare; 8. Măr

pădureț; 9. Păr pădureț; 10. Trifoi cu flori roșii; 11. Trifoi cu flori albe; 12. Măceșe; 13. Cătină; 14. Mesteacăn

LISTA PENTRU EMOTII ȘI DEPRESII

1. Măr pădureț; 2. Păr; 3. Sunătoare; 4. Cicoare; 5. Scai vânăt; 6. Păducel; 7. Rug de mure; 8. Arțar – frunze; 9. Salcâm; 10. Tei – flori albe; 11. Mesteacăn; 12. Urzică vie; 13. Urzică moartă; 14. Păpădie – frunze, flori, rădăcină; 15. Pătlagină; 16. Dud; 17. Corn – frunze.

CEAI PENTRU MUNCĂ INTELECTUALĂ INTENSIVĂ

1. Coada șoricelului; 2. Dud alb; 3. Dud roșu; 4. Păr pădureț; 5. Măr; 6. Măceșe; 7. Tei; 8. Soc;

9. Mesteacăn; 10. Carpen; 11. Pătlăgică; 12. Păpădie; 13. Turiță mare; 14. Scai vânăt; 15. Trifoi alb;

16. Trifoi roșu; 17. latină; 18. Nalbă mică; 19. Nalbă mare; 20. Nalbă de pădure; 21. Măcriș domnesc; 22. Măcriș iepureșc; 23. Cicoare; 24. Trandafir roșu; 25. Trandafir alb; 26. Trandafir galben; 27. Bărdinoc; 28. Briboi; 29. Verdeăță.

CEAI PENTRU BOLI GENITALE

1. Coada calului; 2. Coada racului; 3. Coada șoricelului; 4. Iarbă mare; 5. Păpădie; 6. Pătlagină;

7. Urzică vie; 8. Urzică moartă; 9. Osul iepurelui; 10. Căline; 11. Potrocea; 12. Briboi; 13. Bărdinoc;

14. Pătrunjel de grădină; 15. Pătrunjel de câmp; 16. Mușețel; 17. Trifoi; 18. Păducel; 19. Măr pădureț; 20. Măceșe; 21. Tătăneasă; 22. Mesteacăn; 23. Corn – frunze.

P.S. Nuc și stejar se adaugă numai dacă nu prezintă dureri.

ÎNVĂȚĂTURILE CĂLUGĂRULUI MIHAI

„FIȚI VESELI!”

„ÎNAINTE DE ORICE, FII MORAL!”

„NU TE ENERVA!”

Certăreții au fața urâtă, brăzdată de riduri, iar cei buni, care sunt gata să ierte oricând și orice greșeală, au fața liniștită, plăcută și luminoasă.

Dacă de la noi pleacă o faptă bună, locul nu rămâne gol (vid), ci se va înmulți binele de 10 ori în acel loc. Încercați să urmăriți și voi când faceți un lucru bun: vă simțiți mai bine și așa se va simți și cel

căruia îi faceți binele. Învață și pe alții care aud sau văd fapta, să o facă și ei. Dacă sunteți toată ziua bine dispus, puteți observa cum crește puterea în voi.

Când ne certăm cu cineva, suntem nervoși, nu mai putem mânca, nu ne putem odihni, împrăștiem agitație în jurul nostru și, dacă se repetă des, ne îmbolnăvim.

În ce măsură vindecă rugăciunea?

— Vindecarea depinde de harul dat de la Dumnezeu persoanei respective și de credința **cu care este spusă rugăciunea** (se folosește rozariul).

Cum se recunoaște dacă o religie este bună sau nu?

— Este bună dacă o recunoaște pe Sfânta Fecioară Maria Atotputernică și Sfânta Cruce.

CELE 24 DE CUVINTE CARE NU TREBUIE ROSTITE.

CARTE DE ÎNȚELEPCIUNE A CĂLUGĂRULUI MIHAI

Această carte a fost dictată de Călugărul Mihai Neamțu discipolului său spiritual, Partenie Lămurean.

Subsemnatului A. Horia Chețianu i s-a dat dreptul de publicare încă din timpul vieții Călugărului Mihai Neamțu.

PREFAȚĂ

L-am cunoscut pe Călugărul greco-catolic Mihai Neamțu pe data de 15 februarie 1988. La acea dată el era deja cunoscut în toate județele din nordul Transilvaniei. Locuia în satul Prilog, comuna Orașul-Nou, județul Satu-Mare. Veneau la el zeci și sute de mii de oameni bolnavi, dar erau mulți care veneau să ceară sfaturi religioase sau de viață. N-a cerut niciodată plată, i-a primit pe toți, iar cine i-a urmat sfaturile, a putut depăși obstacolele vieții.

Iubea atât de mult oamenii, încât îi primea neîntrerupt, până seara târziu. Pentru cei care ajungeau noaptea, Călugărul Mihai îi primea chiar la acea oră de noapte. M-au frapat ochii lui mari și blândețea lui. Când era obosit de primirea atâtor oameni, glasul lui era stins și obosit.

În pelerinajele mele pe timp de iarnă viscoloasă, când nu era asaltat de oameni și el era odihnit, am avut posibilitatea să-i aud vocea

lui obișnuită. Era o voce caldă, curată, învăluitoare. Niciodată nu se plângea de necazuri. Era bun cu toată lumea. Cunoștea viața celor care veneau la el. Dacă vizitatorul făcuse o greșală foarte gravă i-o spunea direct, fără milă, fiindcă știa că orice greșală îl poartă pe om spre o boală trupească sau sufletească. Recunoașterea propriilor greșeli împiedică desfășurarea bolii, precum și repetarea acelorași greșeli în viitor.

Când intram la el, aveam parte de un tratament egal cu al celorlalți vizitatori, deși mă consideram printre aleșii lui aproximativ 50 – 60 de discipoli. Știam că nu puteam ascunde nimic în fața lui, exact ca în momentele când Dumnezeu ar fi de față.

Nu mă certa, ci doar mă dojenea între patru ochi.

Vorbea puțin. Răspundea direct la întrebări prin 1 – 2 propoziții scurte. Rareori vorbea neîntrebat, dar râdea când în jurul lui se glumea. La intrarea în camera sa avea un mic afiș:

„Fiți veseli!”

Intrau bolnavi, bătrâni, tineri, căutători ai adevărului. Eram uimit de această putere extraordinară de a primi, a asculta și îndruma atâția oameni.

Pentru mine era ca un părinte. I-am spus odată: „părinte, dacă un om obișnuit sau un medic ar primi atâția oameni cât primiți Dumneavoastră în timp de două zile ar muri!”. A zâmbit, a dat din cap și mi-a răspuns: „Da, așa este!”

Mulți l-au considerat ca fiind Arhanghelul Mihail!

Moartea lui, la 23 iunie 2000, a lăsat un mare gol în inima oamenilor care l-au cunoscut și l-au iubit.

Avea doar 76 de ani și mi-am pus întrebarea, ca și alți discipoli, de ce a plecat.

Răspunsul este: „Lecția a fost predată – preluați-o și continuați! Aveți încredere în voi!”

Informații despre Călugărul Mihai Neamțu se pot citi în „Ceaiuri de viață lungă ale Călugărului Mihai Neamțu”, apărută la Editura Dacia și în cartea „L-a cunoscut pe Unchiu' Mihai”, care este în curs de apariție.

Informații se pot cere la numerele de telefon: 064/134657 sau

0745/894521, luni și vineri între orele 20 și 21.

P. S. Această extraordinară personalitate a primit și a vindecat trupește și sufletește zeci de mii de oameni. Întreaga viață și-a dedicat-o lor și religiei creștine. A dus crucea lui Iisus și nu s-a plâns niciodată de nimic. A fost persecutat pe vremea comuniștilor și chiar după 1989, în biserica greco-catolică pe care a sprijinit-o din toată inima, s-au auzit voci contra lui. Aceste câteva voci disperate, oare câți oameni au adus în biserică sau câți au însănătoșit?

Anton Horia Chețianu

INTRODUCERE

Viața este o continuă mișcare în plan spiritual și în plan fizic.

Cunoscute de noi, microcosmosul și macrocosmosul sunt într-o continuă mișcare – o continuă transformare.

Mișcarea sau vibrația din lumea superioară, din lumea spirituală, este puțin cunoscută nouă, celor de rând. Știința a făcut ceva progrese, atât cât a permis bunul Dumnezeu, dar este încă departe de adevăr. Atunci când ajungem la adevăr, toate fenomenele din jurul nostru le înțelegem, le simțim, le credem.

Pentru ca să schimbăm ceva în jurul nostru trebuie să ne deschidem sufletul spre iubire. Iubire către Dumnezeu și iubirea aproapei noastre. Pentru aceea, din 24 de ore cât are o zi, cel puțin 4 ore trebuie să medităm, să ne rugăm, să ne gândim la Dumnezeu cel Bun.

Orice gând al nostru trebuie să fie pozitiv – față de noi și față de aproapele nostru. Orice acțiune trebuie să fie pozitivă. Vorbirea noastră trebuie să fie de cele mai multe ori, pe cât posibil, plăcută. Să folosim cuvintele cele mai plăcute în convorbiri, în aprecierea aproapelui. Unchiu' Mihai din Prilog ne-a lăsat cele 24 de cuvinte care trebuie scoase din vocabularul nostru și, pe cât posibil, înlocuite cu altele pozitive mai blânde, mai înțelepte.

Lucrând zi de zi la transformarea noastră vom reuși încet, încet să schimbăm vibrația brută, egoistă, sălbatică și respingătoare din noi și vom deveni calmi, buni, iubitori, strălucitori la față și la ochi. Astfel totul se va schimba în jurul nostru: în familie, la serviciu, pe stradă, în țară și în lume. Numai așa și cu ajutorul lui Dumnezeu vom învinge

negativul din noi și din lume și vom putea crea o lume mai bună; așa vom putea aduce din nou Raiul pe Pământ.

Dacă un om este închis sufletește și vorba lui este respingătoare, chiar dacă încearcă să spună ceva frumos, chiar dacă se roagă nu va transmite ceva pozitiv. În schimb un om bun, un om cu har prin vorbirea lui, împrăstie iubire, mireasmă spirituală asupra celor din jurul lui chiar dacă nu spune cine știe ce. Așa se explică de ce o persoană sfântă, cum era unchiu' Mihai, deși dădea sfaturi obișnuite spre tratament și rugăciune, era ascultat și de cei mai împietriți necredincioși. Vorba lui fiind plină de iubire se ducea imediat la sufletul celui care îl asculta. Sufletul încântat de o astfel de iubire primea sfatul cu bucurie (cuvintele lui și le aminteau oamenii și continuă să și le amintesc și acum). Așa cum cuvintele lui Iisus au rămas peste veacuri și vor rămâne, și ale unchiului Mihai și ale altor sfinți vor rămâne în sufletele noastre, deoarece sunt pline de iubire, iar noi căutăm iubirea. Acesta fiind scopul vieții noastre. AMIN!

preot Partenie Lămurean

Cele 24 de cuvinte care nu trebuie rostite

Moto:

O, nopți adânci de har bogat

Cu voi am plâns și m-am rugat.

Din taina voastră-am adunat

Tot ce am trăit mai minunat

O, trup slăbit, cu tine-am dus

Frumoasa luptă a lui Iisus.

Prin tine al lui Cuvânt l-am spus

Mărit fi Tu, Iisuse al meu

De tot ce ți-am plătit mai greu

Cele 24 de cuvinte – cu explicații

Aceste cuvinte scrise mai jos, sunt cele 24 de scaune de care vorbește Sf. Ioan în Apocalipsă, Masa din mijlocul scaunelor este lumea, care va fi judecată după cele 24 de cuvinte.

Se recomandă înlocuirea lor cu alte cuvinte sau expresii:

1. Sudalma

2. Blestemul

3. Dracul
4. Răul
5. De ce ai făcut?
6. Nu a trebuit să faci!
7. Nu ai făcut bine
8. Nu știu
9. Nu pot
10. Nu reușesc
11. Baiul
12. Greul
13. Necazul
14. Nu merg
15. Nu fac
16. Nu vreau
17. Nu văd
18. Nu aud
19. Nu găsesc
20. Nu înțeleg
21. Am uitat
22. Am pierdut
23. Am spart
24. Am stricat

Ca să se șteargă efectul pronunțării acestor cuvinte, să se rostească următoarea rugăciune:

„O, Fecioară Maria, concepută fără de prihană strămoșească roagă-Te pentru noi, care alergăm la Tine, și pentru cei ce nu aleargă. Amin”.

Explicații:

SUDALMA, BLESTEMUL, DRACUL

Aceste trei cuvinte nu trebuie spuse sub nicio formă și în nicio situație (nici în glumă și nici repetând după alții). Spunându-le în gând au același efect negativ pentru persoana la care ne gândim. Să le înlocuim cu o binecuvântare sau să nu zicem nimic. Biblia spune „La început era cuvântul și cuvântul era cu Dumnezeu și cuvântul era

Dumnezeu ” (Ioan 1/1). Acesta înseamnă că toată vorbirea este însuși Dumnezeu. De aceea trebuie să avem o vorbire plăcută, curată și să vorbim numai ceea ce este necesar. Să vorbim puțin, deoarece printr-o vorbire lungă și necontrolată pierdem multă energie. Prin folosirea cuvintelor nepermise atragem și spre noi forțe negative. Cărțile sfinte spun că fiecare cuvânt înconjoară Pământul. Îngerii și diavolii sunt în atmosferă (între Pământ și Lună). Ei simt vibrația cuvintelor rostite de noi. Dacă vorbele noastre au vibrații bune, îngerii se apropie de noi, în mod contrar diavolii.

RĂUL

Se poate spune în rugăciune, se poate citi, se poate scrie. Cei ce-l rostesc vor avea sigur parte de el.

DE CE AI FĂCUT?

NU A TREBUIT SĂ FACI!

NU AI FĂCUT BINE!

Aceste expresii sunt asemănătoare și prin nefolosirea lor învățăm să nu muștrăm și să nu facem observații la nimeni. Cuvântul atinge sufletul, îl poate mângâia sau ucide. Nu avem niciun drept să judecăm pe nimeni, există un judecător, care este Dumnezeu și fiecare își va primi pedeapsa după faptă. Să înlocuiți cele trei expresii cu „ar fi bine să faci așa” și să-i arătați cum trebuie să facă. Certăreții au fața urâtă, brăzdată de riduri, iar cei buni, care sunt gata să ierte oricând și orice greșeală au fața liniștită, plăcută, luminoasă.

NU ȘTIU NU POT! NU REUȘESC!

Acestea vor trebui înlocuite cu un „nu” simplu sau „voi încerca”, „am să pot”, „am să reușesc” sau „nu am știut”, „nu am putut”, „nu am reușit”.

GREUL

Iisus spune „Luați jugul meu și sarcina, căci jugul meu este dulce și sarcina mea este ușoară”. Luați aminte, acest cuvânt este des folosit și oamenii sunt foarte loviți de greutate.

NECAZUL

Chiar dacă există asupra noastră, trebuie să-l tratăm ca și cum nu ar fi. „Fericiți cei prigoniți pentru dreptate, că acelora este împărăția cerurilor”. „Fericiți cei care plâng că aceia se vor mângâia”.

NU MERG, NU FAC, NU VREAU

Aceste cuvinte sunt expresiile neascultării, pentru care **s-a** făcut iadul. Se pot folosi expresiile „Nu trebuie a merge”, „Nu trebuie a face”, „Nu este bine”. De aici izvorăsc cele mai multe certuri, neînțelegeri în familii, deoarece în mod deosebit sunt folosite de copii.

„Cedează ca să învingi”; Christos a cedat răutății oamenilor, nu **s-a** certat cu ei, **s-a** lăsat răstignit și a cucerit Pământul nu numai pentru vremea Sa, ci pentru totdeauna. Nouă nu ni se cere chiar așa un sacrificiu, doar să nu ne certăm în familie, cu părinții, cu frații, să fim răbdători și gata de ajutor.

NU VĂD, NU AUD, NU GĂSESC

Trebuie folosite la trecut „Nu am văzut”, „Nu am auzit”, „Nu am găsit”. Dacă le repetăm ajungem să observăm, să nu auzim, ce este în jurul nostru, mintea se întuneca și vom ajunge să vorbim singuri pe stradă. Înlocuiți aceste cuvinte, pentru că așa vă veți controla vorbirea și pe voi înșivă în orice situație.

NU ÎNȚELEG

Le putem folosi la trecut „nu am înțeles” sau simplu „NU”, pentru a nu deveni neînțelegător.

AM UITAT

Se poate înlocui cu „Nu mi-a rămas în minte” sau mi-a ieșit din minte.

AM PIERDUT

A pierde ceva, este rezultatul neatenției și slăbiciunilor noastre. Folosind des apare riscul pierderii și a împărăției lui Dumnezeu.

AM SPART

Se poate înlocui cu „A căzut”, „Noroc”.

AM STRICAT

Poate să urce de la a strica o jucărie, la a strica o căsnicie și altele. Faptele trecutului trebuie depășite cu o gândire și cu o vorbă constructive, edificatoare.

Este important să le dați atenția cuvenită celor 24 de cuvinte deoarece toată viața noastră acțiunile bune sau rele, depind de ce gândim, vorbim și facem. Aceste cuvinte sunt dictate din DIVINITATE iubitului nostru „Unchiul Mihai” care își sacrifică viața pentru noi cei

păcătoși.

Trăim într-o lume egoistă, cu oameni mândri, orgolioși, lipsiți de dragoste, zgârciți. Unii încearcă să se folosească de lucrurile necurate pentru a ajunge la fericire.

Adevărata fericire este doar în Dumnezeu, la care nu ajungem fără să ne deprindem următoarele calități: bunătate, dărnicie, ascultare, iubire, respect, renunțare, credință, speranță etc.

Din punct de vedere filosofic se spune și este adevărat, că suntem înconjurați de „bine” și de „negativ”. Binele este cel care urcă, iar răul este cel care coboară. Dacă de la noi pleacă o faptă bună, locul nu rămâne gol (vid), ci se va înmulți binele de 10 ori în acel loc. Încercați să urmăriți și voi când faceți un lucru bun, vă simțiți mai bine și așa se va simți și cel la care-i faceți binele. Învăța și alții care aud sau văd fapta, să facă și ei. Dacă sunteți toată ziua bine dispus, puteți observa cum crește puterea în voi.

Nu uitați: creștinul bun, răsplata pentru faptele bune o așteaptă de la Dumnezeu, nu de la aproapele său, pentru ca fapta bună să nu devină un schimb de fapte, comerț.

Când săvârșim un lucru ce nu este bun, cu câteva zile înainte, deja pe creierul nostru se lasă nori grei, iar înaintea ochilor nu mai vedem decât persoana pe care vrem să o nedreptățim. Nici noaptea nu ne putem odihni, deci suntem complet sub controlul satanei. Chiar mai mult de 10 nenorociri vin pe capul nostru, chiar dacă nu suntem imediat în cunoștința lor. Când ne certăm cu cineva, suntem nervoși, nu mai putem mânca, nu ne putem odihni, împrăștiem agitație în jurul nostru și dacă se repetă des ne îmbolnăvim încet.

Mulți vor spune că ei au făcut multe și nu au pățit nimic. Dumnezeu nu bate cu bâta. Cu cât se amână pedeapsa cu atât va fi mai dureroasă. Poate când aproape ați uitat răul comis, Dumnezeu îl lovește pe om unde-l doare mai tare și când lumea îi este mai dragă, atingându-i totdeauna sufletul. De multe ori copiii noștri suferă de unele păcate săvârșite de părinți, direct sau indirect.

„CĂCI DIN CUVINTELE TALE TE VEI ÎNDREPTA ȘI DIN CUVINTELE TALE TE VEI OSÂNDI”.

Matei 12, 37

RUGĂCIUNI

Rozariul unchiului Mihai

Față de Rozariul obișnuit, cu cele 15 mistere, pentru spațiul dintre mărgelile cele mici se mai adaugă următoarele rugăciuni (se pot spune și după prima parte a rugăciunii Născătoare de Dumnezeu <Bucură-te Marie> în loc de „Sfântă Marie, Maica lui Dumnezeu, roagă-Te pentru noi acum și-n ora morții (transformării) noastre”):

1 – 2. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu și a noastră, Împărăteasa Cerului și universului, noi de la crucea lui Iisus, precum Iisus a spus, fiii Tăi suntem și cu umilință Te rugăm:

— Apără-ne de ispite și de spiritele care nu sunt bune, iar acele spirite și ispite care nu sunt bune și se află în noi până în prezent, să fie scoase afară, să nu mai intre iarăși.

— Apără-ne de dușmani și de primejdii, de dureri, neplăceri, de păcate, de sminteli și de greșeli, fapte necuviincioase, de lucruri fără de folos, iar acele păcate, sminteli și greșeli, fapte necuviincioase, lucruri fără de folos, făcute până în prezent cu fapta, cu cuvântul, cu privirea, cu promisiunea, cu gândul, cu dorința, cu slăbiciunea, cu știință sau neștiință, cu voia și fără voia noastră, să fie iertate și uitate, să nu se poată vorbi, nici scrie, nici citi, nici cu gândul a se aminti de nimeni niciodată, nici unde și nici când și așa, cu ajutorul harului Tău, învrednicește-ne de o transformare ușoară și plăcută și de acum înainte să facem numai sfântă voia Ta, binele nostru pământesc și ceresc și cel de-al aproapelui nostru la fel, iubindu-Te, cinstindu-Te și mărindu-Te în vecii vecilor. Amin.

2 – 3. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu și a noastră, Împărăteasa Cerului și universului, noi de la crucea lui Iisus, precum Iisus a spus, fiii Tăi suntem și cu umilință Te rugăm:

— Scoate toate sufletele din Purgatoriu, fii lângă cei ce mor astăzi, și de acum într-o lună până-n ora aceasta și în clipa aceasta, să nu se osândească niciunul dintre ei, îndreaptă-i pe toți la cer.

3 – 4. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu și a noastră, Împărăteasa Cerului și universului, noi de la crucea lui Iisus, precum Iisus a spus, fiii Tăi suntem și cu umilință Te rugăm:

— Iartă-mă pe mine păcătosul și pe toți cei din lumea aceasta, fii

lângă cei ce se nasc astăzi și de acum într-o lună până-n ora aceasta și clipa aceasta, să se nască fără de păcatul strămoșesc, fă să fie prunci buni, cum ai fost Tu, Sf. Iosif, Sf. Ioan Botezătorul, sfinții Tăi părinți Ioachim și Ana, precum și părinții lor și părinții părinților lor.

4 – 5. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu și a noastră, Împărăteasa Cerului și universului, noi de la crucea lui Iisus, precum Iisus a spus, fiii Tăi suntem și cu umilință Te rugăm:

— Ajută misionarii să încreștineze toți păgânii, rătăciții și necredincioși, să ajungă la credința cea adevărată.

— Asigură-le mântuirea sufletelor, dă-le sănătate deplină și cele de trebuință pentru existența vieții veșnice. Amin.

5 – 6. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu și a noastră, Împărăteasa Cerului și universului, noi de la crucea lui Iisus, precum Iisus a spus, fiii Tăi suntem și cu umilință Te rugăm:

— Vindecă-mă pe mine bolnavul sufletește și trupește și pe toți cei bolnavi sufletește și trupește.

— Asigură-le mântuirea sufletelor, dă-le sănătate deplină și cele de trebuință pentru existența vieții veșnice. Amin.

6 – 7. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu și a noastră, Împărăteasa Cerului și universului, noi de la crucea lui Iisus, precum Iisus a spus, fiii Tăi suntem și cu umilință Te rugăm:

— Scoate pe toți din închisori și din încurcături.

— Asigură-le mântuirea sufletelor, dă-le sănătate deplină și cele de trebuință pentru existența vieții veșnice. Amin.

7 – 8. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu și a noastră, Împărăteasa Cerului și universului, noi de la crucea lui Iisus, precum Iisus a spus, fiii Tăi suntem și cu umilință Te rugăm:

— Fă toți credincioșii buni conducerea țării și a lumii.

— Asigură-le mântuirea sufletelor, dă-le sănătate deplină și cele de trebuință pentru existența vieții veșnice. Amin

8 – 9. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu și a noastră, Împărăteasa Cerului și universului, noi de la crucea lui Iisus, precum Iisus a spus, fiii Tăi suntem și cu umilință Te rugăm:

— Fă toți creștini buni conducerea bisericilor și a mănăstirilor, frații și surorile, părinții și neamurile și toate cunoștințele noastre.

— Asigură-le mântuirea sufletelor, dă-le sănătate deplină și cele de trebuință pentru existența vieții veșnice. Amin.

9 - 10. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu și a noastră, Împărăteasa Cerului și universului, noi de la crucea lui Iisus, precum Iisus a spus, fiii Tăi suntem și cu umilință Te rugăm:

— Fă bine celor care ne-au făcut nouă bine și acelor la care suntem datori și ne-au cerut să le facem bine.

— Asigură-le mântuirea sufletelor, dă-le sănătate deplină și cele de trebuință pentru existența vieții veșnice. Amin

10. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu și a noastră, Împărăteasa Cerului și universului, noi de la crucea lui Iisus, precum Iisus a spus, fiii Tăi suntem și cu umilință Te rugăm:

— Ai grijă de cei orfani, de cei străini, de cei călători, de cei îngrijorați.

— Asigură-le mântuirea sufletelor, dă-le sănătate deplină și cele de trebuință pentru existența vieții veșnice. Amin

După cele 3 Născători de la început se pot zice rugăciunile 1 - 2, 2 - 3, 3 - 4, iar după fiecare decadă, după Mărire Tatălui (+) ... se zice rugăciunea îngerului de la Fatima:

— Prima aparține Unchiului Mihai, a doua aparține Rozariului obișnuit:

1. O, Iisuse al meu, iartă-ne păcatele, ferește-ne de focul iadului și condu la Cer toate sufletele, mai ales pe acelea care au mai mare nevoie de îndurarea Ta, cele care sunt mai părăsite.

Regina Sfântului Rozariu roagă-Te pentru noi. Roagă-Te pentru noi, Regina Sfântului Rozariu, ca să ne facem vrednici de făgăduințele lui Christos.

Preasfântă Fecioară Marie, apară țara noastră românească și religia noastră catolică.

2. O, Maria zămislită fără de păcat, roagă-Te pentru noi care alergăm la Tine și pentru toți aceia care nu aleargă.

Dumnezeul meu, cred în Tine, mă închin Ție, nădăjduiesc, Îți mulțumesc și Te iubesc și-ți cer iertare pentru toți aceia care nu cred, nu Ți se-nchină, nu nădăjduiesc, nu-ți mulțumesc și nu Te iubesc.

Preasfântă Treime Te ador, Dumnezeul meu, Dumnezeul meu,

Te iubesc, Te aștept și Te doresc să vii în cel mai Sfânt Sacrament, care ești chiar Tu.

Această rugăciune se poate recita și la începutul părții introductive, după cele 3 Născători.

Înainte primei Născători se zice Mărire lui Dumnezeu Tatăl, care ne-a creat. Și acum și pururea și în veci vecilor Amin. Înainte celei de-a doua: Mărire și lui Dumnezeu Fiul, care ne-a răscumpărat. Și acum și pururea și în veci vecilor Amin. Iar înainte celei de a treia: Mărire lui Dumnezeu Spiritul Sfânt, care ne sfințește. Și acum și pururea și în veci vecilor Amin. După a treia Născătoare se zice: Mărire Tatălui și Fiului și Sfântului Spirit. Și acum și pururea și în veci vecilor Amin. (Înainte rugăciunii îngerului de la Fatima).

Pe cruce se zice Crezul, pe mărețele mari și rotunde Tatăl nostru... iar pe cele mici și ovale Născătoare... La medalion se zice intențiunea pentru care se face acel Rozar.

Prima Rugăciune a Unchiului Mihai

TATĂL NOSTRU... NĂSCĂTOARE... MĂRIRE...

Doamne, Dumnezeuul nostru, Dispunătorul tuturor, care ne-ai făcut pe noi toți și pe toate și de la care aparținem noi toți și toate, Sfânta Treime: Tatăl, Fiul și Sfântul Spirit, Dumnezeu nemărginit de mare și bun, mărit, iubit și cinstit să fii de toți și de toate, oriunde și oricând.

Pentru rugăciunile Preasfintei Fecioare Maria, a Sfântului Iosif, ale Sfântului Apostol Tadeu (verișorul lui Iisus) și a celorlalți sfinți, apostoli, părinți, martiri, profeți, cuvioși și drepti și a tuturor sfinților îngeri, cu umilință Te rugăm:

Dă-ne liniște sufletească, credința, nădejde și iubire, asigură-ne mântuirea sufletului, dă-ne sănătate deplină, pace și liniște, voință și tărie, pace și liniște țării noastre și lumii întregi, și toate acele daruri, de care avem noi lipsă, atât noi cât și alții pentru care ne rugăm.

Iară pentru vredniciile Sfinților Arhangheli Mihail, Gabriel, Zadkiel, Rafael, Peliel, Malkiel și Uriel și ale tuturor sfinților îngeri, cu umilință, Te rugăm:

Apără-ne de ispite și de spiritele care nu sunt bune, iar acele ispite și spirite care nu sunt bune și se află în noi până în prezent, să fie

scoase afară, să nu mai intre iarăși; apără-ne de dușmani și de primejdii, de durere, de supărare, de neplăceri, de păcate, de sminteli și de greșeli, de fapte necuviincioase și de lucruri fără de folos, iar acele păcate, sminteli și greșeli, fapte necuviincioase și lucruri fără de folos făcute până în prezent cu fapta, cu cuvântul, cu privirea, cu promisiunea, cu slăbiciunea, cu gândul, cu dorința, cu voie și fără voie, cu știința și neștiința, să fie iertate și uitate, să nu se poată vorbi, nici scrie, nici citi, nici cu gândul a se aminti de nimeni, niciodată, niciunde și nicidecum și așa cu ajutorul darului Tău, învrednicește-ne de o transformare ușoară și plăcută și de acum înainte să facem numai Sfântă Voia Ta, binele nostru pământesc și ceresc și cel de-al aproapelui nostru la fel, iubindu-Te, cinstindu-Te și mărimdu-Te în veci vecilor. Amin.

Tatăl nostru... Născătoare... Mărire...

A Doua Rugăciune a Unchiului Mihal

TATĂL NOSTRU... NĂSCĂTOARE... MĂRIRE...

Iisuse, Marie, Iosif, Vă iubim și cu umilință Vă rugăm:

Învredniciți-ne pe noi, să vă iubim cu toții mult mai mult, mântuiți-ne sufletul de orice neplăceri, dați-ne nouă credință, nădejde și iubire, sănătate deplină, pace și liniște, voință și tărie, iar pentru vredniciile sfinților care astăzi serbează ziua lor, a îngerilor noștri păzitori și a tuturor sfinților îngeri, de la Bunul Dumnezeu Tatăl, Darul Sfântului Spirit de a face prezentul bine, de completa trecutul cu bine și de a pregăti viitorul bun pentru veșnicie și așa să vă putem iubi, adora și mări în vecii vecilor. Amin.

Tatăl nostru... Născătoare... Mărire...

Litania Sântului Arhanghel Mihail

Doamne miluiește-ne!

Christoase miluiește-ne!

Doamne miluiește-ne!

Iisuse Christoase miluiește-ne!

Iisuse Christoase îndeplinește-ne ruga!

Părinte Ceresc, Dumnezeule miluiește-ne pe noi!

Fiule Răscumpărătorul lumii miluiește-ne pe noi!

Spirit Sfânt, Dumnezeule miluiește-ne pe noi!

Sfânta Treime, un singur Dumnezeu miluiește-ne pe noi!
Sfinte Mihail, plin de înțelepciunea lui Dumnezeu roagă-te pentru noi!

Sfinte Mihail, adorator al Cuvântului Divin roagă-te pentru noi!
Sfinte Mihail, încoronat de onoare și glorie roagă-te pentru noi!
Sfinte Mihail, foarte puternic, principe al armatelor roagă-te pentru noi!

Sfinte Mihail, conducător al Paradisului roagă-te pentru noi!
Sfinte Mihail, conducător și consolator al poporului lui Israel roagă-te pentru noi!

Sfinte Mihail, splendoarea și fortăreața Bisericii militante roagă-te pentru noi!

Sfinte Mihail, onoarea și desfătarea Bisericii triumfătoare roagă-te pentru noi!

Sfinte Mihail, lumina îngerilor, apărarea creștinilor roagă-te pentru noi!

Sfinte Mihail, forța celor care luptă sub steagul Crucii roagă-te pentru noi!

Sfinte Mihail, lumina și încrederea sufletelor la sfârșitul vieții roagă-te pentru noi!

Sfinte Mihail, sprijin foarte sigur, ajutorul nostru în toate nefericirile noastre roagă-te pentru noi!

Sfinte Mihail, crainicul sentinței eterne roagă-te pentru noi!

Sfinte Mihail, consolatorul sufletelor în flăcările iadului roagă-te pentru noi!

Sfinte Mihail, pe care Dumnezeu Te-a însărcinat să primești sufletele după moarte roagă-te pentru noi!

Sfinte Mihail, Principele nostru roagă-te pentru noi! Sfinte Mihail, Avocatul nostru roagă-te pentru noi!

Mielul lui Dumnezeu care ridici păcatele lumii iartă-ne Doamne!

Mielul lui Dumnezeu care ridici păcatele lumii ascultă-ne Doamne!

Mielul lui Dumnezeu care ridici păcatele lumii miluiește-ne pe noi!

Doamne Iisuse sfințește-ne pe noi printr-o binecuvântare mereu

nouă și acordă-ne prin intermediul Sfântului Arhanghel Mihail care ne învață să strângem în cer și să schimbăm bunurile temporale cu cele ale eternității, Tu care viețuiești și domnești în veci vecilor. Amin.

O, Mare Principe al Cerurilor, păzitor foarte credincios al Bisericii, Sfinte Arhanghele Mihail cu toate că sunt nedemn de a apărea în fața Ta, încrezător în speciala Ta bunătate, mișcat de străjnicia admirabilei Tale rugăciuni și de mulțimea binefacerilor Tale vin la Tine alături de îngerul meu păzitor și în prezența tuturor îngerilor din cer pe care îi am ca martori ai devoțiunii mele către Tine, Te aleg astăzi protectorul și avocatul meu particular și îmi propun cu tărie să te onorez întotdeauna și să fac să fii onorat din toată suflarea. Binevoiește o Protectorule, Arhanghele să mă admiți în numărul servitorilor Tăi devotați, fii alături de mine toată viața, ca să nu ofensez ochii foarte curați ai lui Dumnezeu, nici în fapte nici în gânduri. Apără-mă tot timpul vieții mele împotriva tuturor tentațiilor diavolului în mod special pentru credința și curăție și în ora morții obține-mi pacea sufletului meu și du-mă în patria eternă. Amin.

Rugăciune către Sfinți Arhangheli

Pentru a primi și ajutorul Arhanghelilor trebuie să rostim zilnic un:

TATĂL NOSTRU... NĂSCĂTOARE... MĂRIRE...

Către Arhanghelul, care răspunde de ziua respectivă:

1. Sf. Arhanghel Mihail – luni – „Mihael” înseamnă «Cine e mai mare decât „El” = parte din Dumnezeu». S-a luptat cu cei care n-au vrut să asculte de Dumnezeu.

2. Sf. Arhanghel Gabriel – marți – Răspunde de anunțuri. El a vestit Sf. Fecioare nașterea lui Iisus.

3. Sf. Arhanghel Rafael – miercuri – A însoțit pe Tobia în țară străină și răspunde de toți cei care călătoresc și de călători.

4. Sf. Arhanghel Zadkiel – joi – El a oprit jertfa lui Avram și i-a dat în schimb un berbec. Avram a pus acelui loc numele Domnul va purta de grijă.

5. Sf. Arhanghel Peliel – vineri – El s-a luptat cu Iacob și l-a botezat (pe) Israel.

6. Sf. Arhanghel Maltkiel – sâmbătă – El a scos poporul Israel din

Egipt, l-a trecut prin marea Roșie, împărțind-o în două.

7. Sf. Arhanghel Uriel – duminică – El a ridicat piatra de pe mormântul lui Iisus. A vestit femeilor învierea Domnului.

Observații:

1. „Cele 24 de cuvinte care nu trebuie rostite” sunt transmise prin Unchiul Mihai, Rozariul și Cele două rugăciuni redactate sunt ale Unchiului Mihai iar rugăciunile către Sfinți Arhangheli sunt recomandate de el.

2. Cele două rugăciuni ale Unchiului Mihai sunt aprobate de Biserică.

3. La a doua și a treia rugăciune din Rozariul Unchiului Mihai nu este Amin.

4. Orice traducere să aibă alături originalul în limba română.

5. A nu se trece Mihael în loc de Mihail, a se menține la orice multiplicare sau traducere litera „i” pentru că așa este corect în acest caz! Explicații se vor da mai târziu. Dar menționăm că de fapt și în limba română Mihail se scrie cu litera „i” și așa preferă și Unchiul Mihai.

CALEA SPRE FERICIRE

unu fiți triști, căci bucuria Domnului este puterea voastră!”

INTRODUCERE

Rugăciunea este o stare mistică. Ea este principala armă împotriva tuturor relelor și negativităților din societatea zilelor noastre.

Cu ani în urmă aveam dorința să mă rog, dar nu eram în stare. Aveam dureri de cap cumplete la 1 – 2 minute după ce începeam să mă rog. De obicei aceste dureri persistau 2 – 3 zile. Cerând sfatul preotului Augustin Prunduș din Cluj-Napoca; el mi-a zis: „Când te trezești, la început de zi, dedică tot ce faci până noaptea când te culci lui Dumnezeu. Să ai acest lucru în minte în tot timpul zilei!”

Poate și datorită acestei practici simple am ajuns la Călugărul greco-catolic Mihai Neamțu din satul Prilog (Satu-Mare). Lui i-am spus că vreau să fiu sănătos pentru a mă putea ruga sau mai precis să am atâta sănătate încât să pot să fac rugăciune. Urmându-i sfatul am ajuns ca în câteva luni să practic rugăciunea atât de mult cât îmi place.

Atunci el mi-a spus: „Fă rugăciunea continuă!” și am făcut-o.

Îi adresez mulțumirea mea din inimă pentru timpul și îndrumările pe care mi le-a dat. Sper ca această carte să fie un ghid practic pentru cei care au ales calea rugăciunii și pentru căutătorii ei.

Rugăciunea este actul de bază al religiei. Ea vine de la Dumnezeu și merge spre Dumnezeu. Întotdeauna când ne rugăm, Domnul este cu noi.

Matei scrie la Cap. VI, versetul 33: „Cereți lucruri mari, că cele mărunte le veți primi pe deasupra”.

Elementele care pot să dea bucurie vieții noastre țin de felul nostru de a privi lumea, țin de interiorul nostru. Aceste elemente pot fi: liniștea sufletească, lipsa de teamă, iubirea aproapelui, iubirea de Dumnezeu, discernământul, arta, comportarea morală, respectarea tăcerii etc. În primul rând în această clasificare stau rugăciunea și meditația. Acestea pot fi de orice fel, dar eficacitatea lor constă în bucuria și liniștea sufletească pe care ne-o dau.

1. RUGĂCIUNI ȘI MEDITAȚII CREȘTINE

a) Rugăciunea către Tatăl Nostru

„Tatăl Nostru, care ești în ceruri, sfințească-se Numele Tău, vie împărăția Ta, facă-se voia Ta, precum în cer așa și pe pământ. Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi; și ne iartă nouă greșelile noastre precum și noi iertăm greșiților noștri; și nu ne lăsa pe noi în ispită ci ne mântuiește de cel rău. Căci a Ta este împărăția și puterea și mărirea, a Tatălui, și a Fiului, și a Sfântului Spirit, acum, și pururea, și în vecii vecilor. AMIN”.

Aceasta este o rugăciune de bază a Bibliei spusă de însuși Iisus. „Tatăl Nostru” este alăturat în general altor rugăciuni. Este folosită ca o rugăciune de mulțumire înainte de începerea mesei sau înainte de culcare. „Tatăl Nostru” are și un puternic efect de purificare a mâncărurilor și a băuturilor. Este o rugăciune care repetată și repetată dă liniște și pace.

O altă rugăciune către Dumnezeu este cea folosită de Sf. Francisc de Assisi: „Deus et omnia” – Dumnezeu și totul. La acest punct, a se vedea meditația creștină MA – RA – NA – THA, pe care o voi arăta în paginile următoare.

b) Rugăciune către Sfântul Spirit (Sfântul Duh)

„Împărate Ceresc Mângâietorule; Spirit al adevărului care pretutindenea ești și toate le împlinești; vistierul bunătăților dăătorule de viață; vino și Te așază printre noi și ne curățește pe noi de toată întinăciunea și mântuiește bunule sufletele noastre! AMIN”.

„Tatăl Nostru” (o dată) plus de 16 ori „Împărate Ceresc” plus o dată „Mărire Tatălui” plus AMIN; purifică apa. De asemenea combinația de rugăciuni arată mai sus contribuie la împlinirea dorințelor cu caracter moral, pozitiv.

c) Rugăciunea cântată

Rugăciunea cântată pe o melodie plăcută accentuează puterea ei. Exemplu: „Fie Numele Domnului Binecuvântat de acum și până în veac!”

d) Rugăciune către Domnul Nostru Iisus Christos

În 1274 Papa Gregore al X-lea a cerut prelaților și laicilor să repete numele lui Iisus. Deci, o rugăciune simplă, dar ea trebuie spusă din inimă, cu iubire. Efectul ei este extraordinar în acest caz. Dă încredere și curaj „Laudetur Iesus Cristus!”

Alte rugăciuni:

„Iisus, Tu ești Calea, Adevărul și Viața. AMIN”.

„Doamne Iisuse Christoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul” – este o rugăciune ortodoxă spusă în special de isihăști cu ajutorul mătăniei.

În cartea sa „Minunile Numelui Sfânt” preotul catolic Paul O’Sullivan arată sfinți care au urmat calea rugăciunii cu Iisus: Francisc de Assisi, Bernardin de Siena, Leonard de Porto-Mauritiu, Francisc de Sates. Ultimul dintre ei ne arată că prin repetiția numelui lui Iisus avem parte de o moarte ușoară. Grigore de la Tour ne arată importanța rugăciunii I.N.R.I. INRI este ceea ce se cheamă în religiile orientale „Bija Mantra”, o rugăciune scurtă care cuprinde inițiale de cuvinte și care e considerată prin repetiție o rugăciune magică. În rugăciunile de acest gen, sunetul și simbolul au un rol deosebit. INRI este ceea ce a scris Pilat pe cruce și care a devenit inițialele rugăciunii „Iisus Nazarineanul Regele Iudeilor”. Se poate repeta prin cuvinte sau prin inițiale.

Referitor la acest stil de rugăciune mă refer aici la experiența

misionarului preot catolic englez John Main. Acesta a petrecut mulți ani de viață în India învățând de la băștinași tehnici de meditație. Astfel, el i-a învățat pe englezi meditația creștină MA – RA – NA – THA.

MA = Domnul; RA = vine; NA = la; THA = noi (din limba aramaică). Se învață înțelesul și apoi se spune verbal, șoptit sau mental, rar, o dată pe expirație și o dată pe inspirație: MAA – RAA – NAA – THAA. Fiecare inspirație și expirație cuprinde 4 – 6 secunde. Coloana vertebrală trebuie să fie dreaptă și ochii închiși. Se poate face 20 – 25 de minute de 2 ori pe zi sau în funcție de posibilitățile fiecăruia. Efectul constă într-o extraordinară liniștire, în obținerea calmului, umilinței și încrederii în forțele proprii.

e) Rugăciune către Sfânta Familie

„Iosif, Maria, Iisus; Sfântă Familie, Mărire Ție!” Ne dă relații bune în familie. Relațiile de familie sunt foarte importante și în zilele noastre foarte mulți oameni le încalcă. Din această cauză întreaga societate are mult de suferit.

f) Rugăciune către Sfânta Fecioara Maria

Să nu punem niciodată la îndoială neprihănirea Sfintei Fecioare Maria în momentul în care a fost anunțată de Sfântul Arhanghel Gabriel că va trebui să nască pe Domnul nostru Iisus:

„Bucură-te Maria, ceea ce ești plină de Har Domnul este cu Tine. Binecuvântată ești Tu între femei și binecuvântat este rodul pântecului Tău, Iisus. Preasfântă Maria, Maica lui Dumnezeu roagă-te pentru noi, păcătoșii, acum și în ora morții noastre. AMIN”.

Călugărul Mihai din Prilog folosește și următoarea rugăciune: „Preasfântă Fecioară Maria, concepută fără de prihană, roagă-te pentru noi cei care alergăm la tine și pentru cei ce nu aleargă la Tine. AMIN”.

Se mai poate spune prin repetare numele: „Maria”, prelungind litera „i”. Rugăciunea dedicată Mariei este egală cu cea dedicată lui Iisus. Ea ne duce la perfecțiunea umană. Toate aceste rugăciuni și altele dedicate Sfintei Fecioare Maria ne protejează de ceea ce este negativ împrejurul nostru. Sfânta Fecioară Maria este cu adevărat preamărită în catolicism și în ortodoxie.

g) Rugăciuni și meditații spre Sfânta Cruce

„Mărire Tatălui și Fiului și Sfântului Spirit (Duh). AMIN.

Aceasta se spune în general după un șir de alte rugăciuni.

„Iată Crucea Domnului! Fugiți părților potrivnice! A biruit Leul din tribul lui Iuda, odrasla lui David, ca să deschidă cartea și să desfacă cele 7 peceti”. Este rugăciunea spusă de Sfântul Anton, prin care învingem toate obstacolele și negativitățile din jurul nostru.

În cazul meditației care se poate face cu Sfânta Cruce putem lua exemplul de la cea descrisă de sora Valerica Nicoară din Satu-Mare:

„Cu mâna dreaptă facem semnul crucii stând liniștiți pe un scaun. În ultimă instanță se poate sta și întins pe pat. Mâna dreaptă pornește de la frunte în jos încet și trece peste față până în regiunea ombilicului. Tot încet urmează linia orizontală de la inimă în partea dreaptă sau invers. Mișcarea e înceată. O facem de mai multe ori fără să ajungem să simțim oboseală. Când se simte puțină oboseală în mână terminăm. Eventual după o mică pauză putem reîncepe. Această mișcare se face zilnic. Treptat vom putea face această mișcare pe corpul nostru sau în interiorul nostru în mod imaginativ. Apoi imaginar o putem face și pe stradă, pe urmă în mod continuu. Se poate face semnul Crucii de 7 ori într-un ritm lent și următoarele 7 într-un ritm foarte rapid; sau putem face alternanță 4 lente – 4 rapide; sau 3 lente – 3 rapide după cum dorim.

Crucea reprezintă cel mai puternic simbol al creștinismului și la Ea se închină catolicii, ortodocșii, anglicanii și luteranii. Să desenăm semnul Crucii; să purtăm crucea ca pe un semn interior. Crucea să fie simplă, preferabil din lemn, fără Iisus Christos. Iisus spune: „Eu am învins lumea”.

Prin sacrificiul de pe Cruce s-a născut o nouă religie care a revoluționat omenirea. Dacă citim cu atenție capitolele ce cuprind cele 4 Evanghelii cu Patimile și Răstignirea, se poate vedea că povestirea, indiferent de evanghelist, nu ne duce spre tristețe, din contră spre reflecție profundă. Așa este când medităm asupra semnelui Crucii. Crucea simplă și meditația asupra ei nu ne va produce tristețe, ci pace.

h) „AMIN”.

Rezonanța acestui sunet este foarte profundă. Unii o aseamănă cu „AUM” din limba sanscrită care înseamnă „Dumnezeu este peste tot” și care întărește rezonanța și înțelesul rugăciunii.

I) Rugăciuni către Arhangheli și Sfinți

Rugăciunea către Arhangheli și Sfinți („Arhanghelul Mihail”, „Arhanghelul Gabriel”, „Sfântul Francisc de Assisi”, „Sfântul Anton”, „Sfântul Dominic”, „Sfânta Terza de Lisieux” etc.) este deosebit de importantă. Unii oameni au recunoscut în Călugărul Mihai Neamțu ca fiind Arhanghelul Mihail.

Arhanghelul Mihail este cel care luptă contra obstacolelor și contra răului. Cerându-i ajutorul prin rugăciune, el dă bucurie. Bucuria ne invadează inima, apoi corpul și gândirea. Arhanghelul Mihail spunea: „Rugați-vă și rugați-mă să fiu împreună cu voi în rugăciunea voastră. Unchiul vostru servitor, Mihail”.

În rugăciunea către Dumnezeu sau Sfânta Fecioară ne adresăm Sfinților și Arhanghelilor ca să ne ajute. Rugăciunea lor este mai puternică decât a noastră.

Citirea cărților sfinte nu înseamnă rugăciune. Rugăciunea trebuie însoțită de concentrare sau iubire iar acestea pot să lipsească în rugăciunea citită care are rolul ei deosebit. Rugăciunea citită o putem întâlni în Paraclisul Maicii Domnului (folosită în practica greco-catolică sau ortodoxă). Citirea acestei rugăciuni ne protejează. Acatistul Maicii Domnului, folosit în greco-catolicism și ortodoxism, are același rol de protecție. Spre deosebire de Paraclis, Acatistul Maicii Domnului este pentru cei care au credința mai puternică și sunt constanți în rugăciune.

Același rol de protecție și totodată de iluminare îl are Psalmul 50 spus cu credință, din inimă și nu citit. El trebuie spus cu mare atenție și concentrare de 3 ori pe zi: „Inima mea va preamări Dreptatea Ta, Doamne; buzele mele le vei deschide, iar gura mea va vesti lauda Ta”.

2. TEHNICA RUGĂCIUNII ȘI A MEDITAȚIEI

Orice rugăciune sau tehnică a rugăciunii care ne duce spre Dumnezeu este bună, corectă. Ea trebuie să ne dea un sentiment de liniște, pace și bucurie interioară.

Rugăciunea se poate face în orice poziție. Este preferat să se evite poziția culcată. În cazul în care noaptea nu putem dormi se poate face rugăciunea stând culcați. Poziția culcat face ca puterea

concentrației să fie mult scăzută. De aceea e preferabil să facem rugăciunea pe un scaun cu coloana vertebrală dreaptă. Pentru firile melancolice, a căror concentrare e mai scăzută, rugăciunea se poate face în felul cum călugărul Mihai din Prilog o recomandă:

- Primele 10 minute în genunchi
- Următoarele 10 minute stând în picioare
- Următoarele 10 minute mergând
- Următoarele 10 minute stând pe scaun

Dacă în timpul rugăciunii gândul ne fuge îl aducem liniștiți încet înapoi. Când ne pregătim de rugăciune „pregătim terenul” pentru aceasta. În câteva secunde ne liniștim cugetul și începem să facem liniște înăuntrul nostru. Abia apoi începem să ne rugăm. În timpul rugăciunii interiorizarea trebuie dusă la maximum. În timpul rugăciunii nu vorbim cu alte persoane și ținem ochii închiși cel puțin în perioada de început.

Mijloacele care ne ajută în practicarea rugăciunii și a menținerii constante a gândului spre ea sunt:

— Mătăniile utilizate de ortodocși și în special a rugăciunii „Doamne Iisuse Christoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul” sau „Doamne Iisuse Christoase miluiește-mă”.

— Folosirea rozariului este practică de catolici. Rozariul invocă în primul rând rugăciunea către Sfânta Fecioară Maria și a fost folosită prima dată de Sfântul Dominic și adepții lui în secolele XII și XIII și a dus la înfrângerea sectei albigenzilor. De asemenea folosirea lui a avut un rol important în înfrângerea și dispariția ciumei ce a bântuit Europa în perioada 1348 – 1351. Călugărul Mihai din Prilog spune că dacă 10% din populația planetei ar face rugăciune zilnică nu ar exista cutremure, epidemii, inundații, războaie etc.

— Rugăciunea scrisă e preferabil să se scrie într-un caiet mai mare. Rugăciunea aleasă se scrie frumos și repede. La capăt de rând cuvântul nu se desparte. Această practică este favorabil să fie făcută în același loc. În câteva luni vom observa că locul respectiv dă un simțământ de extraordinară liniște și calm. Acest lucru va fi observat și de alții, nu numai de noi. Scriind zilnic rugăciunea aleasă 30 de minute după 6 luni vom observa poate, brusc, dintr-odată o permanentă

simțire de bună dispoziție și totodată încredere în forțe proprii, vom observa o putere de concentrare mult mărită. Dacă timpul rugăciunii scrise va fi zilnic de 45 de minute, acest sentiment de bucurie interioară va apărea aproximativ după 4 luni. La 15 minute zilnic apare după aproximativ un an.

După 2 – 3 luni de practică zilnică a rugăciunii, indiferent de metodă, vom ajunge să simțim în interior nevoia pentru ea, încât să nu treacă o zi fără aceasta. Dacă la început nu ne vine ușor să dedicăm un timp mai îndelungat rugăciunii, putem face 5 minute de practică a rugăciunii rozariului sau 5 minute de practică a rugăciunii scrise. (Este favorabil ca în timpul rugăciunii să fie aprinsă o lumânare în față, la câțiva centimetri).

3. ALEGEREA UNUI ÎNVĂȚĂTOR

Trebuie să ne alegem un învățător în domeniul religios. Să spunem zilnic o rugăciune în acest scop. Pentru început primii pași pot fi îndrumați și de un laic. Putem practica rugăciunea care ne va înălța sufletele dar vom avea multe obstacole dintre care unele nu va fi ușor să le depășim. Un învățător perfect cum era Călugărul Mihai Neamțu, știa dinainte obstacolele și ne spunea ce trebuie să facem pentru a depăși obstacolele: citirea Paraclisului Maicii Domnului, anumite rugăciuni, plătirea de liturghii etc. Am fost avertizat de mai multe ori că mi se vor întâmpla lucruri neplăcute. Eram pregătit sufletește pentru aproape orice; aceste evenimente s-au petrecut, dar ceea ce este mai important, obstacolul, a fost depășit de fiecare dată. După fiecare eveniment petrecut și obstacol depășit, admirația și iubirea mea pentru acest om cu calități deosebite creștea. Același comportare o avea față de toți discipolii lui. Aveai simțământul că te înțelege în întregime, iar sfatul pe care îl dădea era scurt și precis. Veneau la el oameni de toate categoriile sociale, țărani, muncitori, intelectuali, politicieni, miniștri etc. Avea o atitudine blândă, binevoitoare, iar în blândețea lui, ochii aveau o expresie directă, pătrunzătoare. Te puteai uita în ochii lui fără teamă. Aceasta o puteai face în cazul când conștiința era curată. Cei care intrau la el cu păcate grave, erau primiți cu o izbucnire de revolta A. Se cerea să facă spovadă și să se îndrepte. Nu folosea cuvinte inutile, nu era ironic și totuși glumele erau

deosebite și la obiect.

Sfaturile de practică spirituală erau deosebite de la om la om, în funcție de personalitatea și caracterul acestuia. Cinste lui, acolo în Ceruri!

Vom avea nevoie de un profesor (preot, călugăr sau călugăriță) care să ne îndrume sau chiar să ne ajute prin rugăciunea lui. El va fi blând. Blândețea exprimă toleranță, respect față de semenii într-o lume plină de erori. Să fim atenți; unii dintre preoți sau călugări nu au o comportare adecvată și pe aceștia trebuie să-i evităm.

Actul religios, liturghia, ceremoniile religioase, sunt sfinte, sunt date de la Dumnezeu, indiferent de preotul care le oficiază. Din această cauză trebuie respectat orice preot.

4. RUGĂCIUNEA

În rugăciunea individuală avem o rugăciune preferată, iar celelalte pe care le alegem sunt secundare. Rugăciunea individuală este bine să fie făcută zilnic într-un loc retras. Ea este principalul factor în dezvoltarea noastră spirituală. Rugăciunea colectivă e făcută în grupuri de oameni care fac rozariul împreună sau care se roagă împreună în timpul liturghiei.

Rugăciunea e factorul principal în orice religie sau confesiune. Omul religios participă la liturghii în primul rând sufletește, spiritual. Omul cu rugăciune citește cărți religioase. Credinciosul creștin în primul rând cel ortodox sau catolic face spovada. E bine ca ea să fie făcută o dată pe lună și în mod temeinic. La spovedanie spunem faptele și vorbele, nu și gândurile. Mulțimea gândurilor incorecte face ca o spovadă să-și piardă semnificația. Spovada face ca terenul să fie propice pentru rugăciune. Atenție! Dacă am făcut spovadă este absolut necesar, dacă nu chiar obligatoriu să facem și rugăciune zilnică! Cel care face spovada și nu este practicant al rugăciunii, va fi în pericol de a ajunge să simtă un permanent sentiment de vinovăție!

Își va inhiba propria personalitate! Din contră, cel care face spovada și practică rugăciunea, nu va avea sentiment de vinovăție. Va avea simțământul că Dumnezeu sau Sfânta Fecioară îl înțelege sau este permanent alături de el! Alături de rugăciune, împărtășania (trupul și sângele Domnului) joacă un rol deosebit. Ea este primită în cadrul

liturghiei. Despre importanța împărtășaniei voi vorbi cu câteva pagini mai încolo.

5. AVANSUL SPIRITUAL

Rugăciunea este factorul principal în avansul spiritual. Alături de rugăciune, poate chiar mai importantă ca ea, este străduința pentru o comportare morală. „Înainte de orice, fii moral!” spune călugărul Mihai din Prilog. „Un teren bun dă roade bune”.

Alegerea prietenilor.

În fiecare moment din viață Dumnezeu ne-a dat posibilitatea să alegem. Alegerea poate fi bună sau nu. Să ne alegem noi prietenii. Ei vor avea calități pozitive. Evităm prietenii cu oamenii negativi.

În practica rugăciunii vom evita drogurile și fumatul. Minte trebuie să fie întotdeauna lucidă în timpul practicării rugăciunii și în afara acestui timp. De aceea diminuarea folosirii băuturilor alcoolice este favorabilă rugăciunii. Mâncarea în exces este dăunătoare. Un om supraponderat nu va simți bucuria și efectele rugăciunii.

Munca însoțită de rugăciune are și ea rolul ei în dezvoltarea spirituală. Munca este cea care ne întreține și prin care ajutăm și pe alții în desfășurarea vieții lor. Munca ne duce la viață socială. Călugărul Mihai din Prilog zice: „Credința fără faptă este nulă”.

Rămâneai surprins văzând cum călugărul Mihai primește oameni la orice oră din zi sau noapte, refuzând să primească orice răsplătă bănească. Cine a fost la Prilog a realizat că dânsul avea vreo 4 – 6 ore pentru somn și două mese pe zi, câtva timp pentru rugăciune, iar în rest oricare căutător de sănătate trupească și sufletească era primit, indiferent de religie. Această îmbinare de rugăciune și faptă morală am întâlnit-o și la alți preoți ca părintele Partenie Lămurean din Oradea, părintele Augustin Prunduș din Cluj-Napoca, părintele Leon (Nicolae Dordos) din Prilog și alții.

Trebuie evitată munca în exces, în mină, în salubritate, munci ce sunt mai puțin propice rugăciunii. În cazul când supramunca sau alte cauze îl fac pe om să nu practice rugăciunea, să dedice dimineața la trezire ziua respectivă și faptele lui Dumnezeu, lui Christos sau Mariei.

Putem alege mai multe rugăciuni, care să ne placă. Una din ele trebuie să fie rugăciunea de bază. Ritmul de zicere e cel pe care îl

dorim noi, mai încet cu concentrare sau mai alert. Dacă ritmul mai lent ne duce la un moment dat, la o stare de somn, atunci ne sculăm în picioare și spunem rugăciunea în mod alert și cu voce tare. De fapt la începutul practicii rugăciunii, ea va fi spusă cu voce tare, în afară de cea scrisă. După câteva săptămâni vom spune rugăciunea cu voce șoptită iar după 3 – 4 luni vom realiza că ne va fi mai ușor să spunem rugăciunea mental. În rugăciunea mentală puterea de concentrație este mai puternică decât în rugăciunea șoptită. În rugăciunea șoptită puterea de concentrare e mai puternică decât în rugăciunea spusă cu voce tare.

După un timp creștinul practicant al rugăciunii, va fi în stare să zică rugăciunea mental, mergând pe stradă, plimbându-se, stând pe bancă.

Starea pe care ne-o dă practicarea rugăciunii nu se poate descrie. Cei care o practică o cunosc însă. Avansând în rugăciune, o vom putea face neîncetat cu mare ușurință. Este ceea ce se cheamă rugăciunea continuă. Ea duce la o percepție nouă a lucrurilor ca un voal care treptat este înlăturat de pe ochi. Omul religios practicant al rugăciunii va simți complexitatea acestei lumi și relația dintre fenomene, oameni și lucruri. La un anumit moment, mai devreme sau mai târziu, creștinul va fi conștient că Dumnezeu este cu el alături tot timpul, îl va simți în interiorul lui, în inimă, împrejur, în natură, în fiecare element al acesteia. Vom avea nu numai sentimentul ci și certitudinea că orice obstacol poate fi depășit.

Dumnezeu iubește voința, curajul și dacă nu dăm înapoi în fața obstacolelor ne va ajuta să trecem peste ele. Dumnezeu iubește fondurile și faptele bune. Să le avem deci! Dumnezeu nu iubește lașitatea, nu iubește ceea ce este negativ, tristețea excesivă, mândria, opulența, zgârcenia, destrăbălarea, beția, ura.

Să avem totdeauna o gândire pozitivă, un optimism echilibrat. Treptat, fața noastră va oglindi aceste gânduri. „Nu fiți triști căci bucuria Domnului este puterea voastră!” Să avem mereu speranță și încredere! Să avem tenacitate că prin aceasta învingem!

Să avem responsabilitate căci prin aceasta ne ajutăm semenii și realizăm mulțumire sufletească. Să avem putere de discernământ căci

prin aceasta vom primi har și ajutor în tot ce întreprindem!

Să avem stăpânire de sine, că prin aceasta vom domina cursul vieții! Să ne îmbunătățim concentrarea, că prin aceasta vom avea mobilitatea gândirii și iubire.

Să avem liniște în inimă, că atunci vom primi bucurie (o inimă tulburată, nu va avea bucurie). Să avem încrederea de sine, că prin aceasta vom putea fi ajutați de Dumnezeu! Să-i ajutăm pe cei apropiați, pe cei bolnavi, pe cei săraci, fără să așteptăm fructul faptei noastre. Prin această atitudine vom scăpa de orgoliul personal și vom fi detașați. Adevărata iubire înseamnă detașare.

Iubirea numai față de anumite persoane ne va crea neplăceri. Să nu urâm și să nu ne enervăm.

Iertați, căci aceasta este calitatea creștinilor! iertați, căci astfel veți avea bucurie în inimă!

Perfecțiunea poate fi atinsă. Să tindem spre perfecțiune! „Cereți lucruri mari că pe cele mărunte le veți primi pe deasupra” (Matei, cap VI, verset 33).

La oamenii avansați spiritual predomină calitățile pozitive. Sfinților le lipsește negativitatea. Sfinții cunosc lumea, iubesc oamenii și de aceea nu se tem.

La starea de sfințenie pot ajunge nu numai călugări sau preoți, ci și omul de rând, cu sau fără familie.

În rugăciune omul își îndreaptă gândul spre Dumnezeu, iar Dumnezeu va veni spre el (Alexis Care-l – „Rugăciunea”). A.C. povestește că un taran în vârstă intră în biserică în fiecare zi la aceeași oră și se uită la altar unde era chipul lui Iisus. Preotul îl întrebă: „Ce faci aici?” „Mă uit la El și El se uită la mine” răspunse țăranul. Aceasta este o meditație creștină.

Omul care se roagă zilnic cu iubire își va da seama de puterea rugăciunii creștine. I se împlinesc dorințele pozitive, simte o transformare în interiorul său, simte că bolile nu-l mai deranjează... Bucuria ce o simte nu are nicio legătură cu bucuria unei petreceri, care e o bucurie doar de moment, iar liniștea ce o primește nu are de-a face cu o liniște de circumstanță, dar harurile nu se opresc aici.

De multe ori creștinul practicant al rugăciunii nu dorește altceva,

decât să fie aproape de Dumnezeu, să-L poată servi și să aibă bucuria de a-i servi pe cei din jurul său. Cel care se roagă nu așteaptă răsplată dar Dumnezeu îi trimite haruri. Orice lucru care este făcut cu tragere de inimă a, va da roade. Cu atât mai mult aceasta este valabil pentru omul religios. El va putea să facă telepatie simplă la început, mai târziu una mai profundă. Telepatia o fac doar oamenii curați sufletește. Ea a fost dovedită pe cale științifică.

Creștinul care practică calea rugăciunii va putea să o vadă în alții. Noi avem în interiorul nostru curenți care ne arată starea spirituală și starea psihosomatică. Acești curenți pot fi văzuți de omul de rugăciune dacă are și harul de la Dumnezeu. Astfel poate vedea boala, poate să-și dea seama de gândurile și dorințele semenului său, îl poate caracteriza. Își dă seama că centrul acestor curenți are sediul în inimă și că sunt receptați de om prin frunte sau prin mâna stângă. Poate vizualiza pete în interiorul corpului care îi indică părțile afectate de boală.

La oameni buni, cu gânduri bune, mișcările curenților sunt frumoase, uneori armonioase. La omul negativ (care nu este bun) mișcările curenților produc o impresie neplăcută. La oameni constanți în gândire, curenții sunt constanți. La oamenii care-și schimbă gândurile și sentimentele, curenții sunt schimbători.

Pe coloana vertebrală se observă curenți care merg în jos. Tot la coloana vertebrală există și curenți ascendenți.

La omul care se roagă zilnic se observă clar un fir subțire, foarte puternic, frumos în mișcarea lui, care merge de la osul sacru în sus. Firul care arată curenții de rugăciune urcă cu atât mai sus cu cât durata rugăciunii este mai mare. El poate să ajungă la fontanelă și pentru un timp rămâne acolo. În ziua următoare el coboară dar prin rugăciune se ridică din nou.

Curentul de rugăciune se ridică până în dreptul inimii. Dacă rugăciunea este folosită o oră, curentul rugăciunii se ridică până în dreptul gâtului. La 100 – 120 de minute de rugăciune, curentul rugăciunii se ridică până la fontanelă (creștetul capului). La 130 – 140 de minute de rugăciune curentul este foarte rapid. Dacă există concentrare în rugăciune, curentul se va menține sus pe o perioadă

mai îndelungată, astfel încât, când în a doua zi practicantul va relua rugăciunea, înălțarea curentului spre fontanelă se va face mai rapid. Când curentul de rugăciune ajunge în dreptul fontanelei, gândirea devine alertă, iar sufletul este liniștit.

Inima este sediul central al ființei noastre. De la inimă pornesc o serie de curenți și linii interioare. Direcția lor arată dacă în persoana respectivă:

A – predomină simțiri și gândiri rele;

B – persoane obișnuite care sunt supuse influențelor societății și la care morala poate fi manierism. Aceștia judecă alte persoane, dar nu-și judecă propria comportare;

C – persoane la care predomină Binele pasional. Aceștia au o anumită educație și bunătate naturală și au un anumit sentiment **de în** **trajutorare**;

D – persoane la care predomină „Binele conștient”. Acestea sunt iubitoare ale aproapelui și dorința lor permanentă este de a face bine.

Călugărul Mihai Neamțu din Prilog spunea că peste 15 – 20 de ani, ultima categorie, care astăzi e minoritară pe pământ, va ajunge majoritară. Pământul și populația sa vor trebui să treacă prin încercări și adânci prefaceri, va trebui să începem a ne transforma în bine și prin aceasta vom avea înrăurire pozitivă influențând societatea în care trăim.

Se zice în catolicism sau ortodoxie că împărtășania, ostia, nu este simbol, este sfântă. Ea este însuși trupul și sângele Domnului Nostru Iisus Christos. Este absolut adevărat!

Creștinul cu rugăciune și cu har observă foarte clar cum cel ce ia împărtășania primește în momentul luării ostiei un curent ascendent pe coloana vertebrală, curent foarte puternic, lat de o palmă. Curentul. pornește repede în sus ajungând până la cerebel. Acest curent puternic durează 20 de minute sau poate chiar mai mult. Să fim întotdeauna conștienți, când luăm împărtășania de valoarea ei spirituală.

Fiecare din noi putem ajunge la condiția de a avea acest har. „Căci adevărul ai iubit și cele nearătate și ascunse ale înțelepciunii tale mi-ai arătat”. (vezi Psalmul 50). Aceasta depinde de iubirea noastră față de Dumnezeu, de voință dar mai ales de harul pe care îl primim. Să

fim modești, să fim umili, să servim pe alții.

„Iubește-l pe aproapele tău ca pe tine însuși”. Dacă îi cunoști necazurile, roagă-te pentru el. Omul care se roagă nu trebuie să urmărească primirea de haruri. El le va primi în mod cert, dar data nu depinde de el. Harurile de la Dumnezeu sunt multe. Un astfel de har este acela pe care-l primesc unii (laici sau clerici) care prin tact și iubire pot atrage în biserică zeci de oameni.

Sora Valerica Nicoară de la Satu Mare ne zice nouă, care constituim un grup de rugăciune: „Mergeți pe stradă și când vedeți pe cineva sau întâlniți o cunoștință, spuneți în gândul vostru o rugăciune scurtă care să-i fie aceluia de folos ca de exemplu: *Dumnezeu sau Sfânta Fecioară să te aibă în pază, sau Doamne ai grijă de el.* Și aceasta este o meditație creștină, o meditație pentru noi și pentru cei din jurul nostru, o meditație pentru fericirea noastră și a oamenilor.

Un alt har care îl primesc foarte rar oamenii este cel al viziunii Sfintei Fecioare sau a lui Iisus. Toți sfinții au această viziune.

6. RUGĂCIUNE DE MULȚUMIRE ȘI RUGĂCIUNE DE CERERE

Dacă dorim anumite lucruri cu caracter bun (să ajutăm pe cei în nevoie, să depășim anumite obstacole etc.) vom face rugăciune de cerere. Înainte de a începe rugăciunea punem dorința noastră spre Dumnezeu. Pentru scopul nostru dedicăm o decadă de rozar sau două, sau un rozar sau două etc. În timpul rugăciunii însă căutăm să fim atenți doar la cuvintele rugăciunii.

Omul care nu crede în Dumnezeu nu realizează pericolele din jurul său. În jurul nostru există forțe negative și pozitive, pe care omul nu le observă. Dacă el își îndreaptă gândul spre Dumnezeu, spre fapte bune, va deveni un om echilibrat și elevat spiritual. Dimpotrivă, dacă gândirea va fi negativă (crimă, viol, ură, furturi, orgoliu etc.), forțele negative îl vor coborî la nivel josnic.

Trebuie evitate înjurăturile și blestemele care blochează o gândire pozitivă și induc omului o stare neadecvată rugăciunii. De asemenea expresii ca: nu pot, nu știu, nu aud, nu văd (la timpul prezent) nu trebuie folosite. Orice gând sau vorbă produce un efect. Persistența în vorbire și gândire negativă au efect negativ, ducând la perturbări în sistemul psihosomatic.

Dăunătoare sunt practicile sataniste, spiritiste și de ghicire a viitorului în cărți, ceașcă de cafea etc. Aceste practici provoacă dereglări psihice și boli.

Călugărul Mihai din Prilog ne îndeamnă să facem rugăciune pentru cei din Purgatoriu. Marea majoritate a oamenilor ajung în Purgatoriu, iar rugăciunea noastră îi ajută să depășească obstacolele pentru a ajunge în Rai.

Rugăciunea de mulțumire este rugăciunea obișnuită prin care nu cerem nimic ci doar suntem **într-o** comuniune spirituală, sufleteasca cu cei de „sus” (Isus, Maria...). Rugăciunea de mulțumire ne duce la o stare de evlavie mai plăcută și mai profundă decât la rugăciunea de cerere. Majoritatea oamenilor practică un timp mai îndelungat rugăciunea de mulțumire decât cea de cerere.

7. ALEGEREA LOCULUI DE RUGĂCIUNE

Alegerea locului pentru rugăciune este foarte importantă. Rugăciunea se poate face oriunde, stând, mergând sau chiar alergând. În momentul când ne izolăm gândurile și începem rugăciunea locurile cele mai favorabile sunt: o cameră liniștită, interiorul unei biserici, un peisaj frumos din natură sau pe marginea unui râu cu apă liniștită. Mediul ambiant să fie favorabil, fără frig sau căldură excesivă, dar cu miros plăcut. Este favorabil să avem la noi un parfum sau obiecte frumos mirositoare, pe care să le inhalăm din când în când. Inhalarea mirosului plăcut produce o relaxare musculară și mentală foarte propice pentru practicarea rugăciunii.

Practicarea rugăciunii în același loc conferă locului o liniște care este remarcată de oricine.

Locurile nefavorabile pentru rugăciune sunt: locurile gălăgioase, piețe, magazinele aglomerate, locurile urât mirositoare, barurile, bodegile care e bine în general să le evităm.

8. EFECTELE RUGĂCIUNII

Rugăciunea produce efecte psihosomatice benefice. Rugăciunea trebuie simțită. Ea nu are de-a face cu intelectul, cu gândirea logică. Există totuși o logică de început în momentul când ne alegem rugăciunea. Ea poate suna mai frumos, ne place cui îi este dedicată, este mai scurtă sau mai lungă, dar o dată începută ea trebuie să ducă la

simțire.

Pe Dumnezeu îl simțim prin rugăciune. Dumnezeu nu este o schemă logică pe care mulți și-o închipuie în mintea lor, Dumnezeu nu are de a face cu gândirea.

Gândirea cuprinde, în esența ei, o serie de gânduri anterioare și de factori care în multitudinea și în întrepătrunderea lor conțin elemente mai mult sau mai puțin subiective. Gândirea dă rezultate extraordinare în planul material-științific (invenții etc.), dar nu în planul simțirii, al religiei.

Cei care îl simt pe Dumnezeu realizează că Dumnezeu este peste tot în Univers, împrejurul fiecăruia, în aer, în apa, în propria-i inimă.

Rugăciunea poate să vindece multe boli. Iisus Christos a vindecat orbi, ologi, surzi etc. La fel și rugăciunea spre Sfânta Fecioară Maria vindecă, de asemenea și prin alte rugăciuni se poate obține alinare sau însănătoșire.

Unele locuri sfinte de pelerinaj care sunt propice rugăciunii fac ca oamenii să se vindece (vezi vindecările atestate medical de la Lourdes sau Medjugorje). Vindecarea vine brusc cu o durere teribilă. Urmează o perioadă de câteva ore în care creștinul care se roagă își dă seama că a scăpat de boală.

Vindecarea este un har de la Dumnezeu în care joaca un rol și conduită și străduința noastră.

9. RUGĂCIUNEA ESTE CONCENTRARE.

RUGĂCIUNEA ESTE IUBIRE

Iubirea conține implicit iertare. iertarea este specifică religiei creștine... Rugați-vă pentru cei care vă vatămă și vă prigonesc" (Matei, cap. V, versetul 44). iertarea nu este lașitate. Lașitatea este o atitudine anticreștina. Urâm păcatul și nu păcătosul. Ne rugăm pentru dușmanii noștri și vom observa că după un timp atitudinea lor față de noi se va modifica.

„Răbdare, răbdare, că prin răbdare vă veți cuceri inimile!", spunea călugărul Mihai care era exemplu de răbdare.

Deci să avem răbdare, să căutăm să nu ne enervăm, și vom avea mult de câștigat.

Uneori creștinul trebuie să se opună lucrurilor negative (să-și

protejeze familia, să apere și să ajute pe cei slabi, și neputincioși, să participe la războaiele cu caracter drept etc.).

10. PUȚINI OAMENI AU PRACTICA RUGĂCIUNII

Ce efect poate avea rugăciunea asupra societății se vede din acest exemplu: satul Medjugorje din Bosnia, datorită faptului că are numeroase grupuri de rugăciune (pentru adolescenți, adulți și oameni vârstnici), este neatins de războiul care a distrus întreaga Bosnie între anii 1992 – 1996.

11. TIMPUL DE RUGĂCIUNE

Timpul dedicat rugăciunii e bine să fie fixat la o anumită oră zilnic. Orele cele mai favorabile rugăciunii sunt noaptea între 23 și 3 (se poate face la lumânare, pe durata a 40 de minute). Este perioada cea mai favorabilă pentru rugăciunea de cerere. Pentru rugăciunea de mulțumire și meditație timpul cel mai favorabil e între 4 și 7 dimineața. Călugărul Mihai din Prilog ne arată că rugăciunea din 6 în 6 ore, ore fixate dinainte (6 – 12 – 18 – 24 sau 5 – 11 – 17 – 23 sau 4 – 10 – 16 – 22 etc.) este extrem de favorabilă. Ea ne face să depășim obstacolele ce ne apar, să ne ridicăm sufletele și eventual să ajungem la viziunea Sfintei Fecioare Maria sau a lui Iisus.

Rugăciunea la o oră fixă durează 1 – 2 minute, dar trebuie făcută chiar și în locuri publice, bineînțeles mental. Rugăciunea la oră fixă e practică și în religia musulmană și efectul ei e cunoscut de cei care o practică.

12. TĂCEREA

În catolicism postul tăcerii joacă un rol deosebit de important. În mănăstirile catolice, la întrunirile laicilor, se practică postul Tăcerii, uneori chiar pe o perioadă de 2 – 3 zile. Se vorbește numai strictul necesar și se practica Rugăciunea Rozariului.

Călugărul Mihai era, cu siguranță, cel mai bun practicant al acestui post. Rareori vorbea neîntrebat, iar atunci când o făcea, vorbea la momentul potrivit și spunea exact ceea ce trebuia să spună. Vorbea puțin și în aceste exprimări, glumele își aveau locul lor.

Păstrarea tăcerii joacă un rol esențial în avansul spiritual. Omul religios trebuie să simtă când și cum să vorbească. Un filosof grec zicea: „De ce are omul două urechi și o gură?

— Ca să asculte mai mult și să vorbească mai puțin”.

Practicantul rugăciunii se va obișnui să vorbească puțin, prin natura faptului că în timpul rugăciunii se va concentra asupra acesteia și nu va discuta cu nimeni.

La sfârșitul secolului al XX-lea moda este de a ști să vorbești, să faci impresie în public, să epatezi. Propun aici o altă metodă de viață, aceea a tăcerii. În momentul de față, foarte puțină lume își dă seama ce beneficii poate să aducă tăcerea. Mă refer la beneficii spirituale: forță spirituală, chiar și forță fizică, sănătate. Experimentați tăcerea și veți observa încet, încet ce beneficii enorme puteți avea de pe urma acestui fapt.

Păstrarea tăcerii o închinăm lui Dumnezeu sau Sfintei Fecioare. Nu o facem deloc ca noi să ieșim în evidență sau ca să jucăm teatru.

Se avansează spiritual în mai multe trepte:

1. Prima treaptă cuprinde înlăturarea blestemelor și înjurăturilor. Un învățat indian din antichitate, Patañjali, spunea că orice linie dreaptă se întoarce în punctul de la care a pornit. Orice blestem sau înjurătură se întoarce, poate chiar cu putere mai mare, spre cel de la care a pornit.

2. Faza a doua cuprinde cele 24 de expresii și cuvinte ce nu trebuie niciodată rostite. Ele pot să fie, eventual, înlocuite.

3. După ce se trece de aceste două faze, practicantul trebuie să nu folosească niciodată cuvinte nefolositoare. În general vorbirea e bine să fie directă și concisă.

4. Să caute să nu vorbească neîntrebat. În cazul în care este întrebat, să fie foarte atent și să răspundă foarte politicos.

Există diferite tipuri de temperamente umane: melancolic, coleric, flegmatic și sangvinic. Ele se întrepătrund și există din fiecare câte puțin în fiecare din noi. Celor care au un temperament predominant flegmatic, melancolic sau chiar coleric, le va veni mai ușor să păstreze tăcerea. Pentru cei care au un temperament predominant sangvinic, datele problemei pot fi modificate în oarecare măsură. Dacă unora din ei nu le va veni ușor să păstreze tăcerea, atunci să urmeze primele două puncte. Poate că ei sunt înzestrați de la natură sau de la Dumnezeu cu darul de a face pe ceilalți să se simtă

bine în societate. Ei trebuie însă să fie atenți și să caute să nu jignească, să nu fie agresivi în vorbă, să fie lipsiți de orgoliu.

Tăcerea ținută în mod conștient este un post al minții, mai puternic decât un post obișnuit. Crește foarte mult puterea voinței, crește foarte mult puterea de a îndura, de a răbda, crește liniștea interioară, crește enorm stăpânirea de sine, cunoașterea perfectă a sinelui și a aproapelui său.

Pentru a testa puterea pe care ne-o poate da păstrarea tăcerii, se poate înfăptui următorul program: păstrați două ore de tăcere **într-o** anumită zi (**dacă se poate zilnic**) în timpul de activitate al zilei (**nu în perioada de somn**). Putem sta liniștiți, ne putem ruga (**în gând**), putem folosi Rozariu, eventual asculta radio, dar să nu vorbim, să nu fluieram, să nu facem alte zgomote, să nu răspundem la telefon sau la diverse solicitări. Ar fi bine, în prealabil, să explicam prietenilor și celor apropiați intenția noastră de-a lungul celor două ore. După trecerea acestui interval, în momentul în care vom vorbi, ne vom da seama ce puteri am înmagazinat în interiorul nostru datorită păstrării tăcerii. Mahatma Gandhi, marele învățat indian, un iubitor al religiei creștine, care a trăit la cumpăna dintre secolele XIX și XX, obișnuia să țină jurământul tăcerii pe perioada unei întregi zile a săptămânii.

A tăcea este o artă și ea trebuie învățată ca oricare altă artă. Exersând-o, vom cunoaște diferența dintre puterea pe care ne-o aduce ea și risipa de energie ce o produce vorbirea fără rost. Nu trebuie ca tăcerea să fie confundată cu posomorea. Tăcerea nu înseamnă tristețe! Avem bucuria trăirii interioare care este cu totul deosebită și care, deși nu intenționăm, ne atrage o oarecare simpatie.

Fiecare dintre oameni transmite ceva. Unul transmite și îi place să transmită altuia teamă, altul transmite iubire, altul transmite seninătate, altul transmite sentimente frivoale. Indiferent ce spune omul, el transmite ceea ce simte, poate să spună orice, dar transmite ceea ce are în inimă. Un hoț care va vorbi despre cinste și corectitudine, va avea un speech hazliu sau, în cel mai bun caz, nu va fi luat în seamă.

Reținerea de la vorbă va face să crească respectul nostru pentru persoanele dimprejur și vom fi foarte atenți să nu-i jignim. Păstrarea tăcerii nu ține de un anumit popor. Ea poate fi făcută în orice parte a

globului, indiferent de popor. O viață ordonată, echilibrată, fără excese poate să ne ajute.

Articolele incitante din ziare pot să producă neliniști, trebuie evitate articolele care îndeamnă la ură, trebuie evitate revistele pornografice. Aveți de-a face cu două efecte în ziua de astăzi, efecte complet opuse. Sunt oameni care caută tot timpul senzații tari și care devin robii acestor senzații tari pe durata întregii zile. Pe de altă parte, sunt cei care caută liniștea, bucuria sufletească. Cei din a doua categorie sunt în mare avantaj.

Tăcerea se simte și nu-i chiar ușor de explicat în cuvinte. Ceea ce omul simte e preferabil să nu exprime în cuvinte. Cuvintele nu exprima simțirea.

Păstrarea tăcerii, jurământul tăcerii ajută foarte mult într-o viață spirituală. Se pierde enormă energie prin vorbire fără limită, prin bârfe etc. Energia trebuie conservată și transmutată în energie spirituală. Dacă împrejurările te împiedică să ții tăcerea, evită vorbirea îndelungată, vorbirea inutilă. Vorbirea este o energie foarte puternică, de aceea nu o consuma", ține-o la tine"!

Certurile și discuțiile în contradictoriu pot să fie ușor evitate prin păstrarea tăcerii. Vorbirea trebuie în mod hotărât, constant, continuu ținută sub control.

Păstrarea tăcerii dă o putere interioară. Treptat, vei ajunge să te bucuri de tăcere. O inimă liniștită simte bucurie, iar una agitată nu. Inima agitată va simți senzații, dar nu bucurie. Tăcerea de dragul de a imita duce la oboseală.

Tăcerea este în fapt o liniște a minții. Păstrarea tăcerii aduce puterea fantastică de a îndura. Tăcerea este un mijloc pentru observarea adevărului și controlul furiei. Emoțiile sunt controlate și, la fel, iritabilitatea.

Cel care ține tăcerea va fi foarte atent la ce cuvinte. folosește și va evita jignirea interlocutorului. El cântărește fiecare cuvânt. Omul care este obișnuit cu tăcerea poate trăi timp îndelungat în solitudine. Practicați tăcerea, simțiți-o și bucurați-vă voi înșivă! Păstrarea tăcerii face să se simtă o influență de liniștire a minții și ea se transmite și la cei dimprejurul nostru.

De multe ori păstrarea tăcerii ne poate scoate din anumite situații care nu sunt chiar ușoare.

13. DIETA

La întrebarea mea – care mâncăruri ne sunt mai favorabile, Călugărul Mihai a răspuns: „— Acelea care ne plac atât la gust cât și la miros”.

Varietatea mare de mâncăruri și lichide comestibile ne pune în situația de a alege și de a simți că alimentația constituie una din plăcerile vieții. Orice aliment poate fi sănătos, dar în exces devine dăunător.

Consumația anumitor alimente trebuie redusă: mâncăruri condimentate, sarea în exces, băuturile alcoolice, ciupercile, brânza fermentată, bomboanele, slănina, unt etc.

Alimentația în exces nu este favorabilă practicării rugăciunii și a meditației. Este de preferat ca mâncarea să fie caldă. Dacă ne obișnuim să mâncăm încet, să mestecam bine mâncarea, treptat vom dobândi calmul de care avem nevoie în această viață agitată.

Să nu mâncăm când suntem nervoși! În acest caz, mâncarea nu este prielnică.

Renunțați la fumat!

Postul mâncării este favorabil pentru cei sănătoși între 20 – 60 de ani. Postul trebuie dedicat în întregime lui Dumnezeu sau Sfintei Fecioare.

Călugărul Mihai cerea celor pe care-i considera fizic sănătoși să țină post negru fără mâncăruri și lichide 6 ore pe zi, luna, miercurea și vinerea.

Alegerea celor 6 ore este lăsată la latitudinea fiecăruia. Altă variantă de post negru este cel de 14 ore, începând de seara până ziua următoare, de exemplu, de la ora 18 seara la 10 dimineața sau 20 seara până la 12 a doua zi etc.

Cei bolnavi, care trebuie să țină dietă, să o respecte cu strictețe, pentru că acesta este postul lor.

14. FAMILIA

Familia stă la baza întregii societăți. În zilele noastre, relațiile de familie au foarte mult de suferit. Partenerii care întemeiază o familie,

de cele mai multe ori, gândesc la obținerea de avantaje în urma căsătoriei. Puțini doresc să dăruiască partenerului mai mult decât să primească.

Căsătoria este un sacrificiu. Dacă este bine făcut, aduce împliniri și bucurii. În orice familie pot apărea certuri, dar acestea nu vor fi în prim plan, dacă există încredere și putere de înțelegere reciprocă.

Soțul e dator să muncească, să-și protejeze familia, iar soția să conducă treburile casei și să aibă grijă de copii.

Cineva i-a spus Călugărului Mihai: „Ce să facem, Părinte, că n-avem bani să ne putem întreține copiii?” Răspunsul a fost:

„— Faceți copii, și câți copii veți avea, atâta vă va da Dumnezeu ca să puteți trăi bine!”

Celor care voiau să-și găsească partener (soț, soție), Călugărul Mihai le oferea următoarea rezolvare:

Prima vineri din fiecare lună – spovedanie la preot.

Prima sâmbătă și duminică din lună, luarea Sfintei Împărtășanii.

În fiecare duminică – luarea Sfintei Împărtășanii timp de 9 luni.

Rugăciune în fiecare seară minimum 20 de minute în fața unei lumânări aprinse între orele 23 – 24. Lumânarea să fie plăcut mirositoare.

Să nu se trăiască în concubinaj în această perioadă de 9 luni.

Pentru ca relațiile din familie să fie optime, să nu fie certuri, pentru ca locuința să fie protejată, este foarte bine ca încăperile să fie stropite cu apă sfințită de trei ori pe zi. Practica aceasta trebuie să fie constantă.

În religia catolică, metodele contraceptive sunt excluse și avortul de asemenea.

15. ARTA ȘI RELIGIA

Arta există pentru a servi oamenii din punct de vedere sufletesc, spiritual. Mari scriitori: Shakespeare, Mark Twain, Charles Dickens, Victor Hugo, James Joyce, Henri Fielding, Cehov, Molière, Tolstoi, Gogol, marii poeți: William Blake, George Coșbuc au scris pentru bucuria sufletească a oamenilor.

Ei au avut un har în această privință, ca și marii compozitori. Mozart, Hendel, Vivaldi, Brahms, Haydn, Bach, Carl Maria von Weber, J.

Strauss, Domenico Scarlatti, G. Rosini, A. Dvořák, Șostakovici, Enescu. Pictori ca Rafael, Leonardo da Vinci, Michelangelo, Rembrandt, Jan van Eyck, Murillo, H. Meruling, Corot, Chardin, Raoul Duffy, Berthe Morrisot au pictat scene religioase nemuritoare. Ei au simțit iubirea divină, au avut har și aceasta se simte în picturile lor. Ei cunoșteau oamenii, îi iubeau și au creat pentru ei.

Odată cu epoca modernă pictura are caracter laic. Simțirea marilor artiști, dorința de a reda starea lor de bucurie interioară semenilor, conduita și gândirea lor pozitivă, au făcut să apară pictori excepționali (Pissaro, Bonnard și Rousseau – *Vameșul, Le Douanier* – Luchian etc.). Când meditam la tablourile lor, ochiul se îndreaptă spre personaje religioase centrale, sau spre partea mai luminoasă. Putem medita pe o asemenea imagine 5 – 15 minute pe zi, dar în prealabil trebuie să avem experiența rugăciunii în noi înșine. Pentru meditația pe icoane se poate vizualiza opera pictorului rus Rubliov. La început meditația se face pe imagine cu ochii deschiși. După câțva timp imaginea ni se întipărește în minte și meditația o putem face mental. Orice tablou sau icoană, transmite privitorului însușirile pe care i le-a dăruit creatorul operei. Un tablou sau o icoană realizate de un pictor cu iubire de Dumnezeu și de oameni, emană în jur o extraordinară energie recepționată de oamenii cu har. Exemplu: *Portretul lui Amedeo Portinari rugându-se* (Meruling), *Cina cea de taina* și *Mona Lisa* (Leonardo da Vinci), *Madona cu pruncul* (Murillo), *Autoportret* (Rembrandt) etc.

Aceeași energie o degajă și sculpturile, cărțile scrise de marii autori sau casetele imprimate cu muzică foarte bună (muzică simfonică, muzică tradițională etc.).

Există biserici, dintre care multe sunt locuri de pelerinaj, adevărate monumente de artă prin formă, aranjamente și culori, proiectate și construite de oameni cu calități morale și artistice deosebite. În aceste locuri rugăciunea este foarte prielnică și aici se pot întâmpla minuni. Astfel sunt Catedrala Sf. Anton din Padova, Catedrala Sf. Francisc din Assisi, Biserica din Medjugorje, iar la noi în țară Mănăstirea de la Curtea de Argeș, Biserica de la Nicula, Biserica de la Moisei, Biserica din Prilog, Mănăstirea Neamțului...

16. BUCURIA DE A FI SIMPLU

„Fii simplu!” este deviza care ne poate duce spre fericire sufletească. Viața este simplă, să nu căutam să o complicăm! Moralitatea este un curs simplu și direct al vieții. O viață în acest sens nu ne va crea complicații deosebite. Există un curs al vieții care ține de cauză și efect. Cu ceea ce dăm, vom primi. Dăm bucurie în jurul nostru, vom primi bucurie. Dăm liniște, vom primi liniște. Dăm teroare, vom fi răsplătiți în cele din urmă cu aceeași monedă.

Paradoxal, trăind simplu vom fi mai spontani. Nu ne vom gândi cum să ne comportăm și aceasta va veni de la sine, instantaneu. Esența este de a nu ne „fabrica” comportarea, ci de a fi naturali. Să ne bucurăm de tot ceea ce este frumos împrejur, fiindcă lucruri de acest gen le găsești pretutindeni și oamenii ar trebui să le caute mai mult.

Un om imoral nu va avea liniștea necesară nici pentru a practica rugăciunea sau meditația. Mincinosul va trebui să fie atent să nu uite minciunile pe care le-a spus, pentru a nu fi descoperit. Cel ce înșală în privința banilor sau își înșală partenerul de viață, va fi stresat de a nu fi descoperit. În momentul în care fapta sa este descoperită, va deveni violent sau temător.

Alternativa la neajunsuri este moralitatea, simplitatea în comportare.

17. BUCURIE

Oamenii cu rugăciune nu se tem de viață sau de moarte. Ei vor avea copii, nu vor avea grija zilei de mâine, pentru că Dumnezeu le dă atâta cât au nevoie. Dumnezeu este cel mai bun prieten. El nu dezamăgește niciodată. Rugăciunea aduce bucurie și cunoaștere. Încercați-o!

Oamenii cu rugăciune au fața destinsă, luminoasă, privirea blândă și înțelegătoare, au gesturi calme, naturale.

Gândirea pozitivă pe care o are creștinul ce se roagă face ca fața lui să arate mai tânără și lipsită de agitație sau stres.

În zilele noastre oamenii le place să critice. Ei ar trebui să se preocupe mai mult de greșelile lor decât de ale celorlalți. Omul religios judecă lucrurile obiectiv, dar nu critică. Excesele de mânie îi lipsesc aproape în totalitate. Își iubește familia, prietenii și oamenii. Este

obișnuit să asculte mai mult decât să vorbească. Atitudinea liniștită calmă are o înrâurire benefică asupra celor din jur. Omul cu rugăciune nu va fi trist.

Cunoașterea nu înseamnă tristețe. Cunoașterea înseamnă bucurie sufletească.

La sfârșitul secolului XX și începutul secolului XXI, trăim într-o lume a valorilor false. Adesea intențiile bune sunt luate în derâdere. Predomină interesele meschine, mafiote. Bunătatea nu răzbate cu ușurință la lumina zilei. Cel care o are și care posedă voință și practică rugăciunea, va fi întotdeauna ajutat de Dumnezeu, și, mai devreme sau mai târziu, va învinge în intențiile lui.

Cartea aceasta este dedicată tuturor celor care caută cunoaștere și fericire.

AVE MARIA! PAX VOBISCUM!

Ceaiuri ale Călugărului Mihai care favorizează dezvoltarea spirituală: lista 12, lista 19, Ceai pentru stăpânire de sine, Ceai pentru mărirea capacității de concentrare, Ceai pentru încredere în sine, Ceai contra timidității, Ceai contra emoțiilor și depresiei (a se vedea „Ceaiuri de viață lungă ale Călugărului Mihai Neamțu”).